A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
VIII. ÉVFOLYAM
1972

4

Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő:
Burka Endre

Szerkesztő bizottság:

Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

E számunk munkatársai: Arday László egyetemi testnevelő tanár, Budapest, *dr. Bakonyi Ferenc*, a TFKI osztályvezetője, Budapest, *Bély Miklós* ny. tszv. főiskolai tanár, Budapest, *dr. Nagy György* főiskolai docens, Budapest, *Nazarov, Vaszilij Petrovics*, kandidátus, Gyermek és Ifjúkori Fiziológiai Intézet, Moszkva, *Nyiri János* MM főelőadó, Budapest, *Szabó János* MTS OT kosárlabda szakfelügyelő, Budapest, *Sztankin, Mihail Joszifovics* a „Szbornyik Fiszkulturü" szerkesztője, Moszkva, *Tenkei Antal* tanár, Gyula, *Takács Ferenc* főiskolai adjunktus, Budapest.

TARTALOM

Nyiri János: A középiskolai testnevelés értékelése, az alapdokumentumok és megvalósulásuk 97
Nazarov, Vaszilij P.: A gyermekek mozgáskészségének tanulmányozásához .. 100
Dr. Bakonyi Ferenc: Atlétikai kiválasztás az iskolákban (II.) 102
Szabó János: A védekezés és a támadás elválasztása 107
Bély Miklós — Bély Miklósról 111
Tenkei Antal: A testnevelési órák hatékonyságának fokozása 118
Sztankin, Mihail J.: A nevelés módszerei — az edző fegyvertára 122

SZEMLE
SZAKIRODALMI FIGYELŐ

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: dr. Vágvölgyi Tibor igazgató — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI, Budapest V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162a pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban
Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft
72.7940 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

A középiskolai testnevelés értékelése, az alapdokumentumok és megvalósulásuk

NYIRI JÁNOS

A közelmúltban széles körű információk alapján megvizsgáltuk és megvitattuk a középiskolai testnevelés helyzetét. A helyzetfelmérés alapja az 1970. évben kiadott Tanterv és Utasítás volt. Megállapításainkat az alábbiakban közöljük.

A reform első éveiben készült középiskolai testnevelési tantervek célkitűzései lényegében ma is helytállóak. Átdolgozásukat — az eredményesség fokozása érdekében — *részben* néhány ismert fontos, figyelmen kívül nem hagyható körülmény, *részben* az MSZMP KB Politikai Bizottsága 1967. szeptember 26-i határozatában megfogalmazott igény tette indokolttá.

A tanterv és a gyakorlat

Az új tanterv koncepciója testnevelő tanáraink nagy többsége előtt ismert és elfogadott. Számottevő azonban azoknak a testnevelést tanító pedagógusoknak a száma is, akik csupán látszatra fogadják el. Ennek okait tanáraink képzettségében, hivatásszeretetében, szemléletében mutatkozó nagyfokú különbözőségekben kell keresnünk. Számolni kell még egy sajátos társadalmi szemlélet következményeivel is. Az egy-egy sportágra specializálódott tanárok, akik sportágukban tanítványaikkal kiemelkedő sporteredményeket értek el az iskolán belül (fáradságos és áldozatos munkával), és ezért a terület, illetve országos sportszervek előtt is nagy tekintélyt képviselnek, elismerésüket és tekintélyüket az élsport szolgálatában érték el. Velük szemben az iskolai munkában ma is ilyen elvárások vannak. A tanórai testnevelés minden tanulóra kiterjedő megkedveltetését, megszerettetését, a gyenge képességű tanulókkal való intenzív foglalkozást nem is várják el tőlük a közvetlen felettesek. Ezek a tanárok nehezen — sok meg nem értéssel — veszik tudomásul (a gyakorlatban sokszor egyáltalán nem veszik tudomásul) a jelenlegi tanterv koncepcióját s főleg, a korábbi tantervekhez képest, az előírt tanítási anyag csökkentését.

A társadalmunkban tapasztalható negatív kritikai megjegyzések — bár szerencsére tanáraink elenyésző kisebbségének munkájára vonatkoztathatók — helytelen általánosításokra vezetnek. A széles közvéleményre még ma is jellemző állásfoglalások, vélemények a mai tanterv elődeinek ismeretén alapulnak.

Az új Tanterv, illetve annak Utasítása az iskolavezetéssel szemben is konkrét követelményeket támaszt. Az igazgatók többsége azonban legfeljebb elolvasta a tantervet, illetve az utasítást. A tantervi koncepció világos ismerete, értelmezése csak kevés igazgatóra jellemző, még kevesebbre a végrehajtás ellenőrzése, a kritikai észrevételek számonkérése (a tentervi koncepció megvalósításának ellenőrzése).

Az említett jelenségek mellett mégis határozott előrelépésről beszélhetünk a gimnáziumi testnevelés mai tantervének gyakorlati megvalósításában.

A testnevelés megszerettetése a tanterv bevezetése óta határozottan érzékelhető. Ehhez hozzájárul az egész iskolarendszerben mutatkozó pozitív jelenség (az általános iskolából — kevés kivétellel — a tanulók megfelelő, jó tapasztalatokkal kerülnek a középiskolába, ahol a tanítási feltételek jobbak). Az új tanterv több játékos foglalkozásra ad lehetőséget, figyelembe veszi a tanulói érdeklődést és igényt. A tömegtestnevelés — a háziversenyekkel — elterjedtebb, az órán tanultakat más feltételek között is alkalmazzák, nagyobb a lehetőség az órán és az órán kívüli sikerélményre. Gátló

tényezőként hat viszont a tantestületi szemlélet különbözősége, egyes esetekben a testnevelést és sportot lebecsülő megnyilvánulások. Probléma a tanulók fokozódó túlterhelése.

A tantervi anyag megfelelő reális tervezéssel feldolgozható. Az ismeretek megszerzése mellett azonban sokkal nagyobb súlyt kell helyezni a gyakorlásra. A követelmények reálisak, ellenőrzésük — bár közérthetőek — sok tanárnál bizonytalanságról tanúskodik. A tanulói öntevékenység terén fejlődés tapasztalható.

Általános vélemény szerint a Tanterv és Utasítás világos szövegezésű, egyértelmű. A tanulói motiválás és a követelménytámasztás között nincs ellentmondás, sőt maguk a követelmények is bizonyos mértékben motiválók. Sok iskolában a tantervi választási alternatíva csak elméleti jellegű. A legtöbb iskolában a tanár speciális szakképzettsége és az ehhez meglevő feltételek határozzák meg a választott testgyakorlati ágat.

A motivációval kapcsolatos tantervi álláspont kezdetben némi vitát, ellenállást váltott ki. Nevelésközpontúbb szemlélettel javult a tantárgyi szemlélet. A tanulói sikerélmény még nem tapasztalható általánosságban, de bizonyos jelei — különösen a gyenge képességű tanulóknál — már mutatkoznak.

A testnevelés alóli felmentés szerény mértékben javul, de általában inkább stagnál. Sajnos, nem kihasznált a könnyített és gyógytestnevelés tanítási lehetősége, kevés a szaktanár (országos viszonylatban 62) és a szervezett tanórai foglalkozás.

A tömegtestnevelésben való részvétel relatíve csökken. A tárgyi feltételek nem javultak. Bár a tanulók igénylik (fiúk-leányok egyaránt), a foglalkozási lehetőségek (különösen télen) nagyon szerények. (A létszámcsökkenésben szerepet játszik a túlterhelés, a végzős tanulók minden idejének a továbbtanulásra való fordítása.)

Az osztályozás kérdésében — bár határozott előrelépés tapasztalható, még nem szűntek meg a viták. Liberalizmus, önkény és egyéb helytelen gyakorlat ma még számos iskolában előfordul. Sokan elvileg vitatják az Utasítás helyességét. Számos tanár ma is indokoltnak, sőt szükségszerűnek tartja a követelményszintek konkrét (másodperc, centiméter) meghatározását. A nevelők nagyobb többsége azonban egyetért, helyesli és alkalmazza a tantervi utasítás előírásait.

Az állóképesség mint fizikai képesség, a testnevelésben jelentős szerepet tölt be. A fizikai képességek (erő, ügyesség, gyorsaság, állóképesség) fejlesztése a testgyakorlatok útján, egymással összefüggésben, egymásra kölcsönösen hatva oldható meg.

A tantervi anyag az állóképesség fejlesztésének két kategóriáját különbözteti meg: gyorsasági és általános állóképességet.

Az általános állóképesség fejlesztését minden testgyakorlati ág (atlétika, torna, labdajáték), de hangsúlyozottan a honvédelmi testnevelés tantervi anyaga is szolgálja. A fizikai képességek fejlődése, s azok között is elsősorban az állóképesség, hosszabb idő után érzékelhető.

Általános tapasztalat, hogy az új tanterv szerinti következetes tanítás, s különösen a honvédelmi testnevelés anyaga, erdményesen járul hozzá az állóképesség fejlettségi szintjének emeléséhez. (A honvédelmi napok tapasztalatai e vonatkozásban különösen pozitívak.)

Az állóképesség tervszerű fejlesztése csupán rendszeres és következetes munkával érhető el. A heti két tanórai testnevelés erre csak indítékot adhat, de önmagában nem biztosítja. Meghatározott mennyiségű és minőségű mozgásos terhelésre mindennap szüksége van a fejlődő tanulói szervezetnek. Ezért kell nagy jelentőséget tulajdonítani a tanórai testnevelés mellett a rendszeres sportolásnak, illetve a mozgásos terheléssel járó fizikai tevékenységeknek (turisztika, téli-nyári sportok).

A különböző — de lényegében nagyon szegényes — tanítási feltételekhez alkalmazkodó jelenlegi tanterv, ha koncepciója jó is, s ha lelkes, hivatásszerető tanárok ta-

nítják is, a szükséges testgyakorlás minimális igénye alatt marad.

A tornateremmel rendelkező iskolákban is nagy a túlzsúfoltság, nem minden tanulócsoport jut be a tornaterembe. (Legfeljebb heti 1 órára.)

Feladatok:

1. A kötelező testnevelést az alapvető fontosságú, alapozó jellegű tárgyak körébe kell sorolni, melynek feladata a testkulturális értékek iránti érdeklődés, szükségletek felkeltése, kialakítása, az egészséges fizikai fejlődés biztosítása és az alapsportágak technikája fontosabb elemeinek oktatása.
   A kötelező testnevelés céljaira biztosított órakeret (heti 2 óra) nem elég a fenti célok megvalósítására. Szükségszerű, hogy egyelőre a középiskolákban — ahol a tanítási feltételek kedvezőek — a heti 1 óra emelés már a IV. ötéves tervidőszakban (1974-től) megtörténjék.
2. A kötelező testnevelés órakeretei bővítési lehetőségeinek tervszerű fejlesztésével egyidejűleg biztosítani kell a tanórán kívüli foglalkozások kiterjesztését (tömegsport) a tanulóifjúság jelenleginél nagyobb tömegeire. Ki kell dolgozni a tanórán kívüli sporttevékenység egységes rendszerét.
   A tömegsport-foglalkozások programját úgy kell összeállítani, hogy azok a rendszeres és változatos (a tanulók érdeklődését, igényét kielégítő) foglalkozásokat biztosítsák (ne csupán néhány háziverseny lebonyolítását).
3. A jelenleginél sokkal határozottabban és erőteljesebben kell fejleszteni a könnyített és gyógytestnevelési foglalkozások lehetőségeit. Meg kell szüntetni a ma még gyakori liberalizmust a tanulók orvosi vizsgálatában. Emelni kell a főfoglalkozású gyógytestnevelő tanárok létszámát, növelni kell a könnyített testnevelési órák iskolai megszervezését.
4. Az V. ötéves tervidőszakban meg kell kezdeni a tornatermi hiány tervszerű pótlását.

● A testi nevelés és az V. Nevelésügyi Kongresszus

Megjelent a „Testi nevelés kérdései az V. Nevelésügyi Kongresszuson" című kiadvány (szerk. Németh J. Budapest, 1971.). A mindannyiunkat érdeklő kötet tartalma: Kálmánchey Zoltán és Páldy Gyuláné: A gazdasági-társadalmi és tudományos-technikai fejlődésnek az iskolai testnevelésre és oktatásra kiható fő tényezői. Korunk nevelési feladatai és a nevelési tényezők együttműködése. Burka Endre, Kozmanovics Endre és mások hozzászólásai. A pedagógushivatás és -továbbképzés. Dr. Nagy György, Bódosi Mihályné és mások hozzászólásai. Terényi Imre, Nagy Sándor és mások hozzászólásai „A neveléstudomány helyzete, feladatai, intézményei, kapcsolatai más tudományokkal" című témához. A kongresszusi ajánlások testi nevelési vonatkozásai.

● Hazai szakcikk-információ

- Gáspár J.: Az audiovizuális oktatás lehetősége és módszerei a testnevelésben. Alkotó pedagógusok. Pécs, 1971.
- Nyiri J.: A testnevelés tanításának helyzete és feladatai. Tanév-előkészítő tanácskozások. Bp., 1971. I. kötet.
- Kovács Iván: A kézilabdázás technikai elemeinek módszeres oktatása. Módszertani Közlemények (Szeged), 1972. 1. sz.
- Juhász F.: Az egészségre nevelés helye és szerepe a pedagógia rendszerében. Egészségügyi Felvilágosítás, 1971. 4. sz.
- Peterdi P.: Mindennap testedzés! Gyermekünk, 1972. 1. sz.
- Sipos Gyuláné: Sport és testnevelés. Köznevelés, 1972. 2. sz.

A gyermekek mozgáskészségének tanulmányozásához

VASZILIJ PETROVICS NAZAROV

A gyermekek mozgásos tevékenységének tanulmányozásával kapcsolatos problémáknak nagy figyelmet szenteltek és szentelnek. Megállapított, hogy minden mozgás téri, idői és erői komponensekből áll. Ebből a tényből kiindulva arra a következtetésre lehet jutni, hogy csak ezen jellemzők kölcsönös kapcsolatát tisztázva emelhető a mozgáskészség kialakulási folyamatának hatékonysága.

A szerzők egész sora végzett kísérletet az egyes mozgási paraméterek pontosabb differenciálásának a vizsgálatára. E mutatók tanulmányozása azonban rendszerint különböző modelleken történt, ami nem adott lehetőséget arra, hogy minden mozgást a maga bonyolult komplexitásában vizsgáljunk.

Az általunk kidolgozott metodika lehetővé teszi a mozgáskészség alakulásának tanulmányozását mindhárom paraméter egyidejű rögzítésével.

Mozgásmodellként váll- és könyökizületben végzett mozgást alkalmaztunk azzal a feladattal, hogy tőrszúrással kellett megadott erővel és megadott idő alatt célba találni. Az időt a mozgás megkezdésének pillanatától mértük a céltáblának a tőr hegyével való érintéséig az SZSZAL—63 típusú másodpercmérővel.

A téri pontosságot a tőrtalálat pontosságával, öt koncentrikus körrel ellátott céltáblán, ötpontos rendszerrel értékeltük. Az erőkifejtést az általunk szerkesztett tenzometrikus hegy segítségével — mellyel a tőr vége van ellátva — és egy CSTU—1 típusú erősítő berendezéssel mértük. Minden felszerelés elvi elektromos egységbe van szerelve egy N—700 típusú oszcillográfon történő rögzítéssel.

Abból a célból, hogy tanulmányozzuk a mozgáskészség alakításának életkori sajátosságait, kísérletet végeztünk 11, 12, 13 és 14 éves fiúkon (minden életkori csoportban 30 fő), ahol a vizsgálati személyek (v. sz.) számukra optimális viszonyok között végezték a gyakorlatokat. A kapott adatok azt mutatták, hogy mindhárom paraméter tekintetében életkori különbségek találhatók.

Így a mozgások szándékos gyorsasága a készség alakításával, az életkorral gyarapszik, és a 11, 12, 13 és 14 éves kornak megfelelően $0{,}691 \pm 0{,}01$; $0{,}632 \pm 0{,}01$; $0{,}597 \pm \pm 0{,}01$ és $0{,}576 \pm 0{,}01$ sec volt.

Hasonló képet kaptunk az izomerő megnyilvánulásának mutatói tekintetében a készség kialakulásában. Az erő, amellyel a mozgást végzik, 11 éves korban $12{,}003 \pm \pm 0{,}57$, 12 éves korban $13{,}494 \pm 0{,}48$, 13 éves korban $15{,}291 \pm 0{,}53$, 14 éves korban $16{,}416 \pm 0{,}61$ kg volt.

13 éves korig idői és erői mutatók alapján megbízható különbség volt kimutatható. Az utolsó életkori periódusban (13—14 év) lényeges különbség nem mutatkozott. Ezt a tényt azzal lehet magyarázni, hogy a fiúk 13 éves korukig a mozgás fent említett komponenseinek már igen magas fejlettségi fokát érik el.

A mozgások térbeli pontossága a 11. évtől növekszik, és 14 éves korig eléri a legmagasabb értékét. Ugyanakkor az egyes életkorokban a különbség nem szignifikáns. (11, 12, 13 és 14 éves korban sorrendben: $2{,}903 \pm 0{,}11$; $3{,}05 \pm 0{,}08$; $3{,}126 \pm 0{,}08$ és $3{,}39 \pm 0{,}09$ pont.) A különbségek szignifikanciájának hiányát valószínűleg az magyarázza, hogy a képességnek és a térbeli pontosságnak egy magas szintjét érik el a korábbi életkorban.

Érdekes az ugyanazon korú, sporttal aktívan nem foglalkozók (de jó eredményt mutatók) és a fiatal sportolók (tornászok) térbeli pontossági mutatóinak összehason-

lítása. A sportolók (életkori csoportonként 30 fő) ugyanazon gyakorlatot végezték optimális és bonyolult feltételek mellett (a gyakorlatot maximális gyorsasággal kellett végrehajtani). Minden tanulmányozott életkorban a sportolók mutatói jelentősen magasabbak voltak (3,5 — 2,903-del szemben, 4,09 — 3,05; 4,0 — 3,13; 4,32 — 3,39). Sőt, mi több, a változott (bonyolultabb) feltételek mellett a fiatal sportolók mutatói magasabbak voltak, mint a nem sportolók eredményei optimális feltételek mellett. Az a tény, hogy a 11 éves fiatal sportolók mozgáspontosságának mutatói megfeleltek a 14 éves gyermekekéinek, tanúsítja a mozgáspontosság magas fokú edzhetőségét.

A további kutatásokhoz ki kellett dolgozni teszteket minden vizsgált mozgáskomponens és korosztály számára. Ezzel a céllal végeztek megadott mozgásokat maximális időre és maximális erővel.

Az idői tesztet a következő módon határoztuk meg: megkerestük a mozgásos cselekvés teljesítésének optimális és maximális ideje közötti különbséget, és a különbség 50%-ával növeltük a minimális mutatót. Ugyanilyen módon határoztuk meg az erőkifejtés tesztjét, csak a különbség 50%-át az optimális erő mutatószámához adtuk.

Mivel a 13 és 14 éves gyermekek mutatói között nem volt szignifikáns különbség, e két korosztály számára összevont tesztet választottunk. A 13—14 évesek kapott mutatóinak számtani közepét vettük.

A térbeli tesztet már korábban meghatároztuk (pontosan a középpontba való találat).

A munka következő szakaszában azzal a céllal, hogy tanulmányozzuk a mozgásos tevékenység téri, idői és erői jellemzőinek alakulási folyamatát, 11—14 éves gyermekekkel kísérletet végeztünk, amelyben 18 foglalkozás során gyakorlatot végeztek (12 próba foglalkozásonként), arra törekedve, hogy teljesítsék és elsajátítsák a kidolgozott próbát, amelynél a teljesítés folymatában a v. sz.-ek gyors információt kaptak saját eredményeikről.

A kapott eredmények alapot adnak ahhoz a következtetéshez, hogy a tanulmányozott komponensek magas edzhetőséget mutatnak minden korosztályban.

Így azok a 11 éves v. sz.-ek, akiknél a kísérlet előtt a térbeli pontossági mutatókban a teszttől 1,9 pont volt az eltérés, a vizsgálat végén csak 0,93 pont volt ($t=7,57$, $p>0,001$). A 12 és 13—14 évesek mutatója 1,73 pont különbség volt 0,9 ponttal szemben ($t=6,29$, $p>0,001$) és 1,67 volt 0,93 ponttal szemben ($t=5,92$, $p>0,001$).

Az idői teszttől való eltérés a 11 éves v. sz.-nél a kísérlet előtt 0,087, a 12 éveseknél 0,079, a 13—14 éveseknél 0,077 mp volt. A kísérlet végén ezek a számadatok a következők voltak: 0,043; 0,034; 0,046 ($t=7,72$, $p>0,001$; $t=8,67$, $p>0,001$; $t=4,11$, $p>0,001$).

Hasonlóan változtak az izomerő mutatói. A kísérlet előtt a teszttől való eltérés a 11 éveseknél 4,31 kg volt, a 12 éveseknél 3,8 és a 13—14 éveseknél 4,89 kg. A kísérlet után az eltérések sorrendben a következők voltak: 2,41; 2,35 és 2,7 kg ($t=4,67$ $p>0,001$; $t=5,35$, $p>0,001$; $t=11,15$, $p>0,001$).

Meg kell jegyezni, hogy rendszerint az 5—6. foglalkozásig a mutatókban jelentős változást, a továbbiakban a változások csökkenését és bizonyos stabilizációt figyeltünk meg.

A mozgásügyesség alakulásában valamennyi tanulmányozott paraméter mutatói növekedésének elemzése azt mutatta, hogy a legbonyolultabb az izomerő-kifejtés pontosságának az elsajátítása. Így az izomerőkifejtés pontossági mutatói növekedésének átlagos értéke a fiatalabb, a közép- és az idősebb csoportokban 3,4; 3,7 és 2,8% volt. Ugyanakkor a térbeli pontosság mutatóinak növekedése 4,1; 3,8 és 4,2%, az időié 4,2; 4,9 és 3,9% volt a fiatalabb, a közép- és az idősebb korcsoportban.

Az izomerő munkaképességének emelése céljából fontosnak látszik tudni, hogy a fent említett mozgási paraméterek közül melyik van leginkább kitéve zavaró tényezők befolyásának, hogy speciális pedagógiai hatással növelhessük tartósságát.

Az irodalom ellentétes válaszokat ad erre a kérdésre.

A mozgáskészség szilárdságának meghatározása a 18 foglalkozás után történt, azaz, amikor a készség a gyermekeknél minden életkori csoportban stabilizálódott.

A kísérleti személyeknek az izommegterhelés és a beállott fáradtság után kellett a tanult mozgást reprodukálniuk. Az izommegterhelést két változatban kapták: tolódzkodás fekvőtámaszban és intenzív helyben futás 15 mp-ig.

A kísérlet eredményeként megállapítottuk, hogy a fellépett fáradtság hatására két életkori csoportban (a fiatalabb 11 éves, középső 12 éves) szignifikánsan megváltoztak az izomerő-kifejtés pontosságának mutatói. Így a fiatalabb csoportban megadott 13,9 kg-os mennyiségnél a kapott közepes mutató tolódzkodás után 15,4, futás után 15,9 kg volt. A középső életkori csoportban a 16,2 kg-os feladatban fekvőtámasz után 17,4, futás után 17,1 kg-ot kaptunk.

Az idői és a téri pontosság mutatói a terhelés után nem változtak jelentősen.

Ily módon a kapott eredményekre alapozva, ahhoz a következtetéshez jutottunk, hogy a mozgás téri, idői és erői paraméterei 11—14 éves gyermekeknél

— könnyen edzhetők;

— az edzés eredményeként a növekedésben magas fokot érnek el;

— a mozgási paraméterek alakulásának első szakasza 5—6 foglalkozásig tart, ami után belép a tökéletesedés szakasza;

— a kapott magas eredmények alapul szolgálnak ahhoz, hogy az izomerő-kifejtés pontosságának reprodukcióját az oktatásban a legbonyolultabb mozgásösszetevőnek és a zavaró tényezők által leginkább befolyásoltnak tekintsük.

Ilyen következtetés alapján a mozgáskészségek szilárdságának növelése céljából lehet ajánlani, hogy mozgásos tevékenység tanításában a figyelmet az izomerő-kifejtés pontosságának a tökéletesítésére érdemes összpontosítani.

Atlétikai kiválasztás az iskolákban (II)

DR. BAKONYI FERENC

II. *Egyes atlétikai versenyszámokra való, általános és középiskolás korban történő kiválasztás lehetősége különböző összetevők alapján*

Az iskolai kiválasztás szempontjából döntő jelentőségű annak felderítése, hogy az egyes alkat-, fizikai képességi, élettani paraméterek (összetevők) általános iskolai 5. osztályos, illetőleg gimnáziumi I. osztályos színvonalából milyen mértékben lehet következtetni az atlétika egyes versenyszámaiban bekövetkező későbbi eredményességre. Így pl. a 14 éves kori testmagasság, láberő stb. nagyságából milyen biztonsággal lehet következtetni a 18 éves kori 100 m-es síkfutásbeli teljesítményre. Ennek révén ugyanis az atlétikai kiválasztás céljaira esetleg olyan objektív támpontokhoz juthatunk, amelyek egyrészt komoly elméleti értékekkel bírnak, másrészt a kiválasztás gyakorlatát is hathatósan segítik.

Ebből a célból 4 éves longitudinális vizsgálat keretében 14 303 iskolai tanulón (ált. isk. lány: 3221, középisk. lány: 3818, ált. isk. fiú: 3465, középisk. fiú: 3799) folyamatosan adatfelvételeket végeztünk antropometriai jellegekre, bizonyos atlétikai versenyszámokra, fizikai képességekre és a keringési rendszerre vonatkozóan. A vizsgálatot két csoportban végeztük. Az egyiknél az általános iskola 5. osztályában (10—11 éves korban) kezdődött, és a 8. osztályban (14—15 éves korban) fejeződött be; a másiknál a középiskola I. osztályában (14—15 éves korban) kezdődött, és a IV. osztályban (18—19 éves korban) fejeződött be.

A vizsgálattal két konkrét kérdésre kerestünk választ:

— milyen tényezőktől függ az egyes versenyszámokban a 4 év alatt bekövetkező fejlődés;

— milyen tényezőktől függ az illető versenyszámban a 4. év végén elért érték?

Az alábbi versenyszámokra való kiválasztás lehetőségét vizsgáltuk:

1. *Vágtafutás:* erre vonatkozóan általános iskolásoknál a 60 m-es síkfutás és a 30 m-es repülővágta, a középiskolásoknál a 100 m-es síkfutás és a 30 m-es repülővágta eredményeit használtuk fel.

2. *Középtávfutás:* itt a 800 m-es síkfutásban elért eredményeket vettük alapul.

3. *Magasugrás:* tetszés szerinti technikával elért magasugró-eredményekre támaszkodtunk.

4. *Távolugrás:* tetszés szerinti technikával, tetszés szerinti helyről való elugrással elért távolugró-eredmény alapján.

5. *Súlylökés:* 4 kg-os golyóval a helyből elért súlylökőeredményt vettük alapul.

Vizsgálatainkat a következő csoportosításban végeztük:

1. Miként befolyásolja a *14—15 éves kori 60 m-es síkfutás terén megnyilvánuló eredményességet* a 10—11 éves kor: testmagasság, combkerület, bokakerület, lábszár hossza, láb ereje, hátizmok ereje, a hátizom és a hasizom erejének viszonya, csípőtövis-magasság, lábszárkerület, comb hossza, comb emelőereje, hasizmok ereje, a combemelőerő és a láb elrugaszkodóerejének viszonya, helyből távolugrásban való eredményesség.

2. Miként befolyásolja a *18—19 éves kori 100 m-es síkfutás terén megnyilvánuló eredményességet* a 14—15 éves kori: testmagasság, csípőtövis-magasság, combkerület, lábszárkerület, bokakerület, comb hossza, lábszár hossza, comb emelőereje, láb ereje, hasizmok ereje, hátizmok ereje, a combemelőerő és a láb elrugaszkodóerejének viszonya, a hátizom és a hasizom erejének viszonya, helyből távolugrásban való eredményesség.

3. Miként befolyásolja a *14—15 éves, illetőleg a 18—19 éves kori 30 m-es repülővágta terén megnyilvánuló eredményességet* a 10—11 éves, illetőleg a 14—15 éves kori: testmagasság, csípőtövis-magasság, combkerület, lábszárkerület, bokakerület, comb hossza, lábszár hossza, combemelőerő, láb ereje, hasizmok ereje, hátizmok ereje, a combemelőerő és a láb elrugaszkodóerejének viszonya, a hátizom és a hasizom erejének viszonya, helyből távolugrásban való eredményesség.

4. Miként befolyásolja a *14—15 éves, illetőleg a 18—19 éves kori 800 m-es síkfutás terén megnyilvánuló eredményességet* a 10—11 éves, illetőleg 14—15 éves kori: testmagasság, csípőtövis-magasság, combkerület, lábszárkerület, bokakerület, comb hossza, lábszár hossza, comb emelőereje, láb ereje, hasizmok ereje, hátizmok ereje, combemelőerő és a láb elrugaszkodóerejének viszonya, hátizom és a hasizom erejének viszonya, alappulzus, guggolási próbára pulzusszám, guggolási próba után pulzus megnyugvási ideje, légzésvisszatartás.

5. Miként befolyásolja a *14—15 éves kori, illetőleg 18—19 éves kori helyből távolugrásban való erdményességet a* 10—11, illetőleg 14—15 éves kori: testmagasság, csípőtövis-magasság, comb hossza, lábszárkerület, bokakerület, láb ereje, hasizmok, ereje hátizmok ereje.

6. Miként befolyásolja a *14—15 éves, illetőleg 18—19 éves kori rohammal távolugrásban való eredményességet* a 10—11, illetőleg a 14—15 éves kori: testmagasság, csípőtövis-magasság, comb hossza, combkerület, lábszárkerület, bokakerület, láb ereje, hasizmok ereje, hátizmok ereje, 30 m-es vágta repülőrajttal, helyből távolugrásban való eredményesség.

7. Miként befolyásolja a *14—15 éves, illetőleg 18—19 éves kori rohammal magasugrásban való eredményességet* a 10—11, illetőleg a 14—15 éves kori: testmagasság, csípőtövis-magasság, comb hossza, lábszár hossza, combkerület, lábszárkerület, bokakerület, láb ereje, hasizmok ereje, hátizmok ereje, 30 m-es vágta repülőrajttal, helyből távolugrásban való eredményesség.

8. Miként befolyásolja a *14—15 éves, illetőleg a 18—19 éves kori helyből súlylökésben való eredményességet* a 10—11, illetőleg 14—15 éves kori: testmagasság, testsúly, kar nyomóereje, láb ereje, hasizom ereje, hátizom ereje.

A matematikai-statisztikai kiértékelés menete

Az egyes versenyszámokban elért eredmények és összetevők (azok az antropometriai jellegek, illetve fizikai képességi szintek, amelyeket az atlétikai eredménnyel kapcsolatba hozunk) első felvételkor mért értékeit nagyság szerint 3 kategóriára (kicsi, nagy, közepes) osztottuk. Az így kapott 9 csoportban megvizsgáltuk, hogy milyen mértékben különböznek az atlétikai versenyszámeredmény kezdeti (kísérlet elején) és a végértékei (kísérlet végén), valamint a fejlődésértékek. A szóban forgó 9 csoportban ezért meghatároztuk az esetszámot (n), a versenyszámokban az első felvételkor elért átlagot (y_1), a versenyszámokban az utolsó felvételkor elért átlagot (4. év végén — y_2). Ezenkívül meghatároztuk a versenyszámban elért kezdeti eredmény és a kezdeti összetevő szerint összesített átlagokat is. A matematikai-statisztikai analízist ezek alapján végeztük.

Először a *versenyszámokban elért fejlődést* vizsgáltuk meg. Mindenekelőtt egyszempontos varianciaanalízist végeztünk arra vonatkozóan, hogy az említett 9 csoport fejlődésátlagai szignifikánsan különböznek-e egymástól. Amennyiben ez nem adott szignifikáns eredményt, úgy tekintettük, hogy a szóban forgó atlétikai versenyszámban elért eredmény fejlődésére ennek kezdeti értéke és az illető összetevő kezdeti értéke nincs statisztikailag kimutatható hatással. Szignifikáns eredmény esetén először megvizsgáltuk, hogy a versenyszámban elért eredmény fejlődése miként változik az összetevő kiinduló értékétől függően, az azonos jellegű (pl. kis) versenyszámeredménynyel indulóknál. Ezt a 3—3 csoportra vonatkozó egyszempontos varianciaanalízissel vizsgáltuk. Ezután azt is megnéztük, hogy a versenyszámban elért fejlődés hogyan változik a versenyszámban kezdetben elért eredmény értékétől függően, az azonos jellegű összetevővel indulóknál. Ennek vizsgálatát szintén varianciaanalízissel végezzük.

A fejlődés vizsgálata után, ehhez hasonlóan végeztünk varianciaanalíziseket a versenyszámeredmény végértékére vonatkozóan is. Amennyiben a 9 csoport végértékátlagainak vizsgálata szignifikáns eredményhez vezetett, utána azt vizsgáltuk meg, hogy a versenyszámeredmény végértéke miként változik az összetevő kiinduló értékétől. A változást a versenyszámeredmény kiinduló értékétől függetlenül is megvizsgáltuk, a kezdeti versenyszámeredmény szerint összesített átlagokra vonatkozó variancia analízissel. A kezdeti összetevőnek és a versenyszámeredmény végértékének az összefüggését, illetve ezen összefüggés szorosságát a korrelációszámítással is megvizsgáljuk.

Ezután még az azonos összetevő szinten indulóknál megvizsgáltuk a versenyszámeredmény végértékét, a versenyszámeredmény kiinduló értékétől függően. Erre vonatkozóan is varianciaanalízist végeztünk. Az eredmények értékelésénél természetesen itt is figyelembe kell venni, hogy a különböző végértékek azonos kezdeti szint, de különböző fejlődés vagy pedig különböző kezdeti szint, de azonos fejlődés mellett jöttek-e létre.

A fenti módszerrel végzett adatfeldolgozás alapján 300 táblázatot készítettünk (ezeket természetesen helyszűke miatt nem közölhetjük), amelyekből a kiválasztás vonatkozásában az alábbi tanulságokat vonhatjuk le:

Vágtafutás:

1. Elsősorban veendő tekintetbe a kiválasztás alkalmával *elért vágtafutó-eredmény* (kiinduló szint). A többi tényezők is fontosak, de ez a legdöntőbb.

2. Az alacsony testmagasságúak fejlődési lehetősége kicsi. Ezzel szemben a magasabbak fejlődési lehetőségei jóval nagyobbak. A kiválasztásnál elért eredmény mellett tehát erősen tekintetbe kell venni a *testmagasságot* is. A 30 m-es repülővágtánál és a 60 m-es síkfutásnál nem látszott összefüggés a testmagassággal, mert ezeknél a rövid távoknál a nagy testmagasság inkább negatív irányban játszik szerepet (az alacsonyabbak gyorsabban indulnak, jobban kapnak lábra). A 100 m-es síkfutásnál azonban már előtérbe kerül a testmagasság fontossága: a jó eredményt elérők közül tehát elsősorban a nagy testmagasságúakat kell kiválasztani.

3. A *combhossz és különösen a lábszárhossz* is szerepet játszik az eredményességben: a hosszabb comb és lábszár előnyt jelent. A kiválasztásnál tehát ezekre a tényezőkre is erősen tekintettel kell lenni.

4. Az erőmérési adatok közül legnagyobb jelentőségük van a *combemelőerőre* vonatkozóknak. Az eddigi vizsgálatoknál meglehetősen mellőzött adat volt. Pedig a gyakorlati tapasztalat is azt bizonyítja, hogy a futás alkalmával a combemelőerőnek, illetőleg a combemelés nagyságának fontos szerepe van (fáradásnál elsősorban a térdemelés nagysága csökken, s ezáltal a lépéshossz lerövidül).

6. A *nagyobb hasizomerő* és *hátizomerő* szintén előnyös a vágtafutás szempontjából, a kiválasztás alkalmával tehát ezek mérésére is gondolni kell. Tekintettel azonban arra, hogy a mérési metodikák nagyban eltérnek egymástól, egy központilag irányított kiválasztás esetén ajánlatos lenne mindkettőre egységes mérési metodikát kidolgozni.

7. Saját összefüggés-vizsgálatunk alátámasztotta azt az irodalomban említett tényt, hogy a helyből távolugró-eredmény szoros korrelációban van a vágtaképességgel. A *helyből távolugrás* tehát olyan próbaszám, amely a vágtafutásra való alkalmasság vizsgálatánál nem mellőzhető.

8. A jelenlegi sportiskolai beiskolázásnál a vágtafutásra való alkalmasság vizsgálatánál eredményesen felhasználhatók a *karizom* mérési eredményei. Az erősebb karizommal rendelkezők fejlődőképesebbek, s végül nagyobb teljesítményre képesek, mint azok, akik gyenge karizommal rendelkeznek.

Középtávfutás:

1. A *láberőnek* a középtávfutásnál is jelentősége van, s mint láttuk, következtetni lehet belőle a középtávfutásbeli későbbi eredményességre; tehát a kiválasztásnál meg kell mérni.

2. A *hasizom és a hátizom ereje* szintén olyan tényező, amely nagyságával előre jelzi a középtávfutásbeli eredményesség mértékét. Kiválasztási próbaszámok közé tehát mindkettőt be kell iktatni.

3. A vizsgálatok tanulsága szerint az *alappulzus* nagysága erősen összefüggésben van a középtávfutásbeli eredményességgel. Ez teljesen nyilvánvaló, ha tekintetbe vesszük, hogy a keringési rendszernek a középtávfutásban milyen döntő jelentősége van. Az alacsonyabb alappulzus gazdaságosabb szívműködésre mutat, amely jobb középtávfutó-eredmények elérését teszi lehetővé.

4. A terhelés utáni *pulzusmegnyugvási idő* szintén a keringési rendszer állapotáról ad felvilágosítást, tehát a középtávfutó-eredményre is jellemző. Mérését tehát a kiválasztás alkalmával fel kell használni.

5. *A légzésvisszatartás* hossza szintén jelzi a középtávfutásbeli eredményességet. Mérése egyszerű, s így beiktatásának nincs akadálya.

Magasugrás:

1. A *testmagasság* döntő tényező: csak nagy testmagasságúak érhetnek el kiemelkedő eredményt. Mérése tehát a kiválasztásnál nem nélkülözhető.

2. A *csípőtövismagasság*, amely az alsó végtag hosszáról ad felvilágosítást, szintén igen erős mértékben befolyásolja a magasugró-eredményt (hosszabb alsó vég-

tag mellett a súlypont magasabban van). Mérését be kell iktatni.

3. *Combhossz és a lábszárhossz* szintén előrejelzésül szolgálhatnak, tehát megmérendők.

4. *A hasizom és a hátizom ereje* ugyancsak összefüggésben áll a magasugrásban való eredményességgel, tehát mérése nem hanyagolható el.

5. A nagyobb *láberő* jobb magasugró-eredmény elérését teszi lehetővé. Ismeretes, hogy a láberőnek a kitámasztásnál és az elugrásnál milyen nagy jelentősége van. A láberő mérését, tehát a kiválasztási próbaszámok közé kell beiktatni.

6. Előrejelző értéke van a *helyből távolugrásnak* is. Mérése igen egyszerű, tehát érdemes beiktatni.

7. Vizsgálataink szerint a jobb *repülővágta*-eredmény szintén tájékoztat a későbbi magasugró-eredményre vonatkozóan. Könnyen lebonyolítható, s ezért is be kell venni a próbaszámok közé.

Távolugrás:

1. A nagyobb *testmagasság* a távolugrás szempontjából is előny; egyrészt, mert a súlypont magasabban lévén, a magasabb termetű ugró van előnyben az elugrás és a repülés hossza tekintetében, másrészt a nagyobb testmagasság nagyobb futógyorsaságot is tesz lehetővé, ez pedig a távolugró-eredmény szempontjából döntő tényező.

2. A *csípőtövis-magasság* fontosságára ugyanaz a magyarázat, mint amit a testmagassággal kapcsolatban írtunk.

3. A *has- és hátizomerő* a távolugrás szempontjából is jelentős. Vizsgálataink tanulsága szerint előrejelző jelentőségük is van, tehát mérésüket nem szabad elhanyagolni.

4. A *láberő* a kitámasztás és elugrás szempontjából igen nagy jelentőségű (mint a magasugrásnál is). Amellett a futógyorsaságot is befolyásolja (mint a vágtafutásnál rámutattunk).

5. A *helyből távolugrás* eredménye összefüggésben van a rohammal való távolugrás eredményével, tehát mérését be kell iktatni.

6. A vágtafutás korrelációja a távolugrással nyilvánvaló, mert a távolugró-eredmény nagymértékben függ a nekifutás gyorsaságától, ez pedig a vágtaképességtől. Távolugrásra való alkalmasság vizsgálatánál tehát valamely vágtaszámot be kell iktatni a próbaszámok közé.

Súlylökés:

1. Teljesen nyilvánvaló, hogy nagyobb *testmagasság* mellett jobb súlylökő-eredmény érhető el. Vizsgálata tehát a későbbi eredményesség megállapításánál nélkülözhetetlen.

2. A *testsúly* szintén szoros korrelációt mutat a súlylökőeredménnyel. Ennek mérését is be kell tehát iktatni.

3. A *kar nyomóereje*, illetőleg lökőereje döntően befolyásolja a súlylökés eredményességét, tehát ennek mérése is szükséges.

4. A *hasizomerő* nagyságának szintén előrejelző jellege van: a nagyobb hasizom jobb súlylökőeredmény elérését teszi lehetővé.

5. A *hátizomerővel* ugyanaz a helyzet, mint a hasizommal, a kiválasztáskor tehát ennek mérését is be kell iktatni.

Bármennyire is nagy anyagon, s bármennyire megbízható matematikai-statisztikai módszerrel végeztük is vizsgálatainkat, a kapott eredményeket csak első megközelítésként foghatjuk fel. Olyan kiindulási alapnak, amely mind az általános, mind a középiskolákban támpontokat ad az atlétikai kiválasztás elindításához. Az így nyert gyakorlati tapasztalatok pedig lehetőséget adnak a módszer tökéletesítéséhez.

A védekezés és a támadás elválasztása

SZABÓ JÁNOS

Az iskolai testnevelés egyik alapvető feladata megtanítani a gyerekeket játszani. Aki nem tanított óvodában, általános iskola alsó tagozatában, azt gondolja, hogy ez igen egyszerű, sőt szórakoztató munka lehet. Pedig alig van több türelmet, pedagógiai érzéket s természetesen szakismeretet igénylő feladat, mint a sportszerű játékok alapfeltételének megteremtése. A támadó és védő feladatok elkülönítése, tudatosítása ugyanis nem jelent kevesebbet, mint azt, hogy a gyerekek megtanultak játszani függetlenül attól, hogy mennyit tanultak meg az illető játékok technikai, taktikai ismereteiből. Ez a nehéz feladat természetesen csak azokban a csapatjátékokban jelentkezik, melyek lényegét a védők és a támadók folyamatos küzdelme határoz meg, s amelyben éppen ezért a siker valóban csak egy szóval fejezhető ki: győzelem. A győzelem pedig igen nagy élmény és mennél fiatalabbak a gyerekek, annál nagyobb a győzelem kollektív öröme.

Az óvodai foglalkozások, az általános iskolai testnevelés tantermi anyagában mindig nagy szerepet kaptak a játékok. Persze ezek a játékok egészen mások voltak 20—30 évvel ezelőtt, és mint fiatal testnevelő elemi iskolában kezdve munkámat, sokat harcoltam az ún. iskolai játékok túlsúlya ellen a sportjátékok érdekében.

Azóta nagyot változott a szemlélet és természetesen az iskolai testnevelés is. És ennek a változásnak egyik negatív jellemzője, hogy a gyerekek mozgás- és játéklehetősége mind kevesebb. Szinte alig van gyerek, akinek módja van az iskolán kívül mozogni, játszani. A minőségi sport vonzása, utánpótlásigénye pedig mindig nagyobb. A közvélemény ennek megfelelően mind többet vár ilyen szempontból is az iskolától. Igen, de mikor, hol, mivel, hogyan? Olyan kérdések, amelyekre alig lehet válaszolni. Kevés a testnevelési órák száma, alig van általános iskola, amely megfelelő létesítménynyel rendelkezne, és sok helyen nem szakképzett pedagógus tanítja a testnevelést.

A sportszerű csapatjátékok közül a labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás különös figyelmet érdemel az iskolai testnevelés viszonylatában, egyrészt, mert ezek a tömegsport legnépszerűbb eszközei, másrészt, mert a tömegszórakoztatás viszonylatában is a legfontosabbaknak mondhatók.

A felsorolt játékok megtanításában — mint mondtam — lassan az iskola teljesen magára maradt. Olyan gyerekeket kell megtanítani játszani, akik csak az úttesten rúghatják, fejelhetik a labdát, akik emiatt könnyen válhatnak utcagyerekké. A mai gyerekek olyan környezetben nőnek fel, amely csak ülőfoglalkozásra, szórakozásra csábítja, kényszeríti őket különórák, szakkörök stb. formájában. Szinte teljesen hiányzik a propaganda, amely az egészséges, kiegyensúlyozott életformára hívná fel a figyelmet.

A játékokra való szoktatás, majd azok megtanítása tehát sportmozgalmunkat, testkultúránkat alapjaiban érintő gond, szakmai feladat lett. A játékok megtanítása úgy, hogy azt megfelelő szinten tudják űzni, hosszú ideig tart, és nehezen meghatározható, szétválasztható mozgásfeladatok elsajátíttatását jelenti, de nem öncélú. A labda megszerettetése ugyanis jóval többet jelent, mint a labda kiismerése, a labda mozgatásának begyakorlása.

Az idő rövidsége miatt egyszerre kell megtanítani azokat a feladatokat, amelyek minden játékban azonos érvényűek. Ezek közül a legelső és legfontosabb a védekezés és a támadás szétválasztása, amely megteremti a lehetőségét a védő és támadó helyezkedés kialakításának, a védekezés, támadás technikája tanításának.

A védő és támadó feladatok elkülönítése azért nehéz, mert a gyerekek egyetlen célt látnak maguk előtt, birtokba venni a labdát, még akkor is, ha nem tudják, mit is csináljanak vele. A birtoklás kielégülést jelent. Ez a magyarázata annak, hogy ha labdát kap 15—20 gyerek, egyszerre rohan a labda után. Az a testnevelő vagy edző, aki nem próbálta meg, hogyan lehet rendet teremteni a labda után rohanó gyerekek között, nem tudja, milyen nehéz feladat eljutni a rendezett, egyszerű játékig.

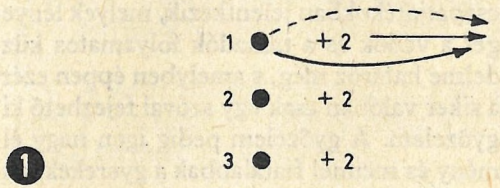
A gyors haladást akkor tudjuk biztosítani, ha a játékokat nem önálló tanítási feladatnak tekintjük, hanem eredmények, a labdagyakorlatok természetes következményének. A labda mind nagyobb szerepet kap az iskolai tantervben. A pedagógusnak módja, lehetősége van olyan gyakorlatokat összeállítani, amely nemcsak a labda viselkedésével ismerteti meg a gyereket, hanem előkészíti arra is, hogy a labda megszerzésének sajátos lehetőségei vannak.

A szabályok szerinti játékra való felkészítést tehát elkezdhetjük akkor, amikor először adunk labdát a gyerekek kezébe. Ez azt jelenti, hogy a gyerekek szoktatását össze lehet kapcsolni a labda birtokbavételének, legegyszerűbb mozgatásának tanításával. Ha ilyen szellemben állítjuk össze a labdagyakorlatokat, leérhetjük, hogy viszonylag nehéz körülmények között is rendezetten tudnak játszani a 4—5. osztályos gyerekek. A következőkben olyan egyszerű gyakorlatokat fogok közölni, amelyek alkalmasak arra, hogy folyamatosan hozzászoktassuk a gyerekeket ahhoz, hogy ne szaladjon mindenki a labda után. Majd fokozatosan megismertetjük velük azt, hogy mit jelent a labdabirtoklás a játékban. Megtanulják, hogy a labdabirtoklás határozza meg a játék két szereplőjét: a támadókat és a védőket. Tehát nemcsak az a csapat játszik, amelyiknél labda van és támad, hanem a másik is, mert védekezik. A küzdelem elsősorban a labdáért folyik. Csak ennek megszerzése után kezdődhet a kollektív munka a gólért, a kosárért, a győzelemért. A legegyszerűbb labdamozgatással kapcsolatos gyakorlatok után, már rátérhetünk arra, hogy az említett játékok technikai elemeivel is megismertessük a gyerekeket. Ezek pedig már módot adnak arra is, hogy a gyerekek megtanulják az emberfogásos védekezés, a saját ellenfél követésének alapelveit is. Ezzel megtanulják a gyerekek, hogy a csapat, az ellenfél is több tagból áll, és mindenkinek megvan a saját ellenfele. Megtanulja, hogy nem kell mindenki után szaladgálnia, hogy csak a saját ellenfelével kell küzdenie. A védő és támadó feladatokra szoktatás kezdeti szakaszában tehát kerüljük az olyan gyakorlatokat, amelyekben a gyerekek a labda után futkároznak, amelyekben az egyetlen feladat a labda megszerzése. Ezért nem hasznos pl. a cicázás, amely később a zónavédekezés vagy a váltásos védekezés tanításánál egyenesen káros.

1. gyakorlat: páros fogó labda nélkül.

2. gyakorlat: páros fogó labdával. Akinél labda van, labdával a kézben menekül. A párja üldözi, s ha eléri és megérinti, a menekülőnek le kell tennie a labdát a földre, és szerepcsere.

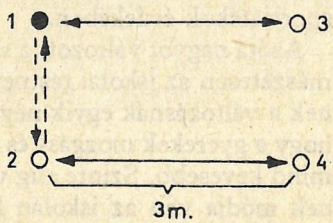
3. gyakorlat: felállás az 1. ábra szerint.



1

Az 1-eseknél van a labda, tőlük 1½—2 m-re állnak a védők, a 2-esek. Az 1-esek átdobják a labdát a 2-esek feje fölött. Mindannyian futnak a labdáért. Ha a 2-es szerzi meg, ellenkező irányban szerepcsere.

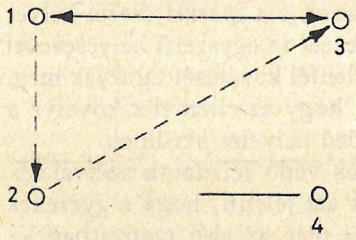
4. gyakorlat: felállás a 2. ábra szerint.



2

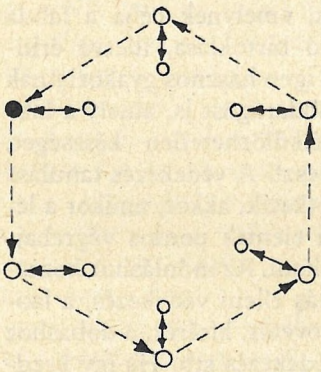
Az 1—2-es tanulók terpeszülésben vannak a talajon, a 3—4-es áll. Sípjelre indul a gyakorlat. Az ábra szerint a 3-as az 1-eshez fut, hogy elvegye a labdát, az 1-es átgurítja 2-esnek, mire a 4-es fut a 2-eshez. Ezalatt a 3-asnak vissza kell futnia a helyére. Később, ha lábbal is tudják gurítani a labdát, állásban folyhat a játék. Természetesen kézzel passzolva is.

A 4—5. osztályban már igen összetett, sokoldalú gyakorlat alakítható ki a fenti felállásból. A 3-as megtámadja a labdát tartó 1-est, mire az a 2-eshez passzol, akit a 4-es támad meg. A 2-es a 3-ashoz passzol, erre pedig már az 1-es lesz a védő stb. (Lásd 3. sz. ábra.)



3

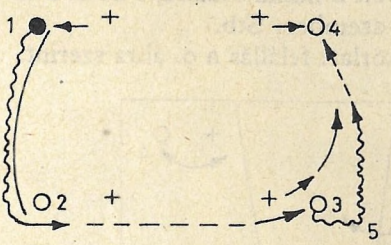
5. gyakorlat: felállás a 4. ábra szerint.



4

Két körben ülnek a talajon a gyerekek: a külsők a támadók, a belsők a védők. A labda a szaggatott vonal szerint mozog, s az a védő, akinek a támadója labdát kap, gyorsan megtámadja ellenfelét. A labdákat (2 labda van) a kisgyerekek először ülésben, kézzel gurítják, majd dobják; később állásban.

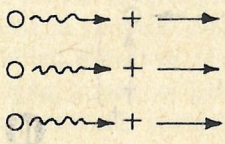
6. gyakorlat: felállás az 5. ábra szerint.



5

Az 1-es támadónál van a labda, aki fut a 2-es felé, s azt megkerülve gurítja, dobja, rúgja 3-asnak, majd visszafut a helyére. Az 1-es védője futva követi ellenfelét, és visszakíséri az eredeti helyére stb. A labda elkapásának, a labdavezetésnek és az egyszerű átadásnak a megtanítása után konkrétabb formáját veheti a támadás-védekezés feladatának tanítása. Ennek érzékeltetésére csak egy egyszerű gyakorlatot közlök.

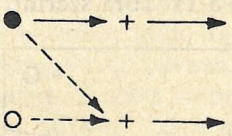
7. gyakorlat: felállás a 6. ábra szerint.



6

A labdás tanulók vezetik a labdát a terem másik vége felé. A labda nélküliek — a védők — hátrafelé futva mennek a támadók előtt. Visszafelé szerepcsere.

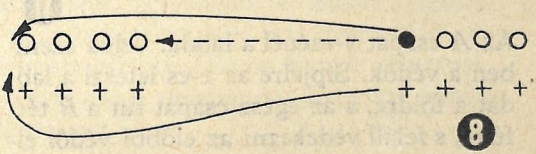
8. gyakorlat: felállás a 7. ábra szerint.



7

Az 1—2 támadó lassú futásban szalad a terem másik vége felé. A védők tartva a távolságot hátrálnak. Visszafelé szerepcsere.

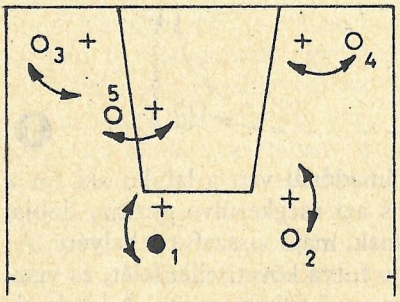
9. gyakorlat: felállás a 8. ábra szerint.



8

A 1-es passzol 2-nek, s fut a 8-as mögé, a védője követi a másik oldalra, s beáll a támadójával szemben. Stb.

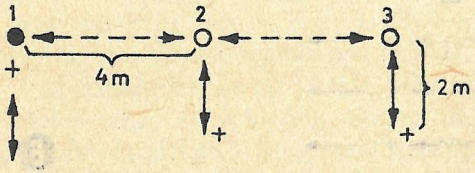
10. gyakorlat: felállás a 9. ábra szerint.



9

Az 1-esnél van a labda. Sípjelre az egyes gyorsan leteszi a labdát, és a nyilak szerint szerepet cserélnek a játékosok; a támadókból védők lesznek.

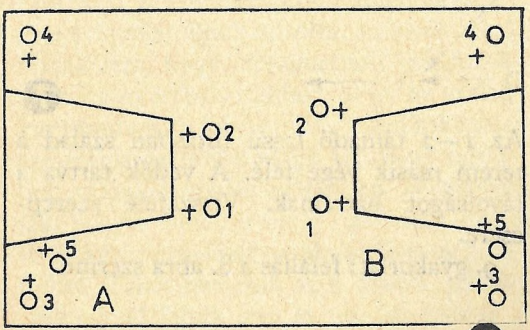
11. gyakorlat: felállás a 10. ábra szerint.



10

Az 1—2—3-as tanulók a nyilak szerint passzolnak egymás között. A védő, ha társánál nincs labda, 2 m-re áll, ha támadója labdát kap, hirtelen melléje fut. Ha az továbbadja a labdát, visszafut a helyére.

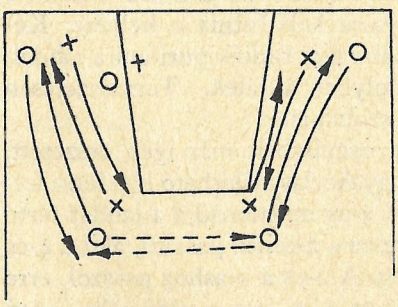
12. gyakorlat: felállás a 11. ábra szerint.



11

Az *A* csapat 1-esénél a labda, velük szemben a védők. Sípjelre az 1-es leteszi a labdát a földre, s az egész csapat fut a *B* térfélre, s feláll védekezni az előbbi védői ellen. Az 1-es védője felkapja a labdát, ezzel ők lesznek a támadók, és átfutnak *B* térfélre támadó felállásba.

13. gyakorlat: felállás a 12. ábra szerint.



12

Az 1-es passzol a 2-esnek, és helyet cserél 3-assal, a védők követik támadóikat. A 2-es a 3-asnak passzol, s a 4-essel cserél helyet stb. A védők ezzel az egyszerű helycserével nemcsak az ellenfél követését tanulják meg, hanem azt is, hogy az ellenfelet követve a pálya különböző helyeire kerülnek.

A támadó és védő feladatok szétválasztása még csak azt jelenti, hogy a gyerekek igen korán — már az alsó tagozatban — tudatára ébrednek, hogy a játék lényege az, hogy az egyik csapat támad, a másik védekezik. Enélkül csak zűrzavaros civakodásról beszélhetünk, amelynek célja a labda pillanatokig tartó birtoklása, illetve érintése. Erre a célra igen hasznos gyakorlatnak tekinthetjük a labdarúgást is, amely a labdajátékokhoz nélkülözhetetlen készséget, képességeket fejleszt. A védekezés tanulása csak ezután következik, akkor, amikor a lényeges technikai elemek pontos végrehajtását kezdjük tanítani. Az induláshoz hozzátartozik az indulás elleni védekezés, a labdavezetéshez a követés, kísérés, a dobáshoz a dobás elleni védekezés stb. Ha így kezdjük a játékok oktatását, következik be az a szemléletbeli változás, amely azonos értékűnek tartja a támadást és a védekezést.

Bély Miklós – Bély Miklósról

Középen: *Bély Miklós*, jobbra: *Bély Mihály*, balra: *Kováts Nándor*, a gátfutás többszörös bajnoka Siófok, 1906. Kováts N. felvétele

1902. május 21-én születtem. Apám *Bély Mihály* (1863—1920) szfv. polg. isk. igazgató, testnevelési szakfelügyelő, aki a nyolcvanas évektől a sportolás egyik népszerűsítője, siófoki nyaralójában a sporttanítványok vendéglátója, a sízés és az egyesületi női torna meghonosítója, több sportág kodifikálója, szakírója, emlékeinek gyűjtője, koszorús bajnoka, okleveles aranyérmese, oktatómestere, tudományos kutatásának kezdeményezője, nemzetközi és olimpiai versenybírája, az iskolai testnevelés egyik reformátora. Én az ő fiatalabb fia, a leghálásabb tanítványa vagyok.

A budai gimnáziumba jártam, de 1913-ban, a VI. kerületi Lehel úti elemi iskola csapatában voltam *Magyar Őrszem*. Később apám kívánságára — aki az iskolai „műhelymunka" (politechnika) rajongója volt — az I. kerületi Fehérsas téri polg. fiúiskola fa- és fémipari *tanonciskolájába* jártam hetenként egyszer délután; az 1916—18-as iskolai szén- és influenzaszünetek alatt az óbudai tornaszerüzemben inaskodtam.

1914-től, az első világháború alatt, apám budai kerületi parancsnoksága alatt működő *Önkéntes Őrsereg*, a *Polgárőrség*, majd a *Népőrség* küldönce, tagja és írnoka voltam. A Tanácsköztársaság idején *Komjádi Béla* (a vízipólózók Komi bácsija) a bányászok élelmiszer-ellátásába beszervezett vonatkísérőnek. A *salgótarjániaknak* nyolc vagon burgonyát, *Tatára* egy vagon dohányt, majd egy vagon kősót kísértem. Az iskolai szénszünetkor több gimnazistával *Eötvös Loránd* professzor egyetemi előadásaira jártunk. *1919. május elsején*, az I. kerület Moszkva téri villamos-végállomás helyén, az akkori BBTE pályán, apám által rendezett női sportünnepségen az atlétikai versenyek egyik térmérője, a kosárlabdabemutató labdaszedője, a kiutalt versenydíjak (½ kg-os liszt- és sárgacukor-csomagok) felelőse voltam.

Gyermekkoromban *vívóakadémiákon* szerepeltem; *Leszák Károly*, majd *Gellért Alfréd* mesterekkel iskoláztam. 10 esztendei vívástanulás után, 1920-ban, az első *vívóversenyemen* alaposan kipontoztak. Elkeseredtem és több vívóversenyen nem indultam. 1918-tól hazai síversenyeken, majd a Tátrabajnokság futó- és ugrószámaiban szerepeltem. 1922-ben egyetemi síugróbajnokságot nyertem, 1929-ben, a svájci üschinenthali óriás lesiklón aranyjelvényes teljesítményt értem el. 1928-ban a pesti és a bécsi regattákon *junior nyolcasban* versenyeztem. Mint diákatléta és labdarúgó a BEAC-ban szerepeltem — *Budai* álnéven.

1921-ben szereztem meg testnevelő tanári oklevelemet. Három éven át az orvosi, egy évig a jogi egyetemen folytattam tanulmányaimat.

1924-ben családi körülményeim miatt kenyérkereső, a *VI. kerületi, Kölcsey Ferenc reálgimnázium* testnevelő tanára lettem. E munkahelyemen 12 évig keményen dolgoztam, de sikerrel, mert a Kölcsey-sportkör munkája igen eredményes lett. Iskolám tornatermében a *Munkás Testedző Egyesület* birkózóinak és tornászainak edzéseit biztosítottam, ami hozzájárult ahhoz is, hogy 1925-ben, a KISOK első birkózóbajnokságát megrendezzem, ahol az egyik súlycsoportban Kölcsey-diák győzött. Ugyanabban az évben Budapest Legjobb Sportoló Diákja címért atlétika-, torna-, úszó- és tanulmányi előmenetel számokkal összetett vándordíjas versenyt alapítottam, azt 1936-ig szerveztem és lebonyolítottam. (*Budapest Legjobb Sportoló Diákja vándordíjas versenyről.* 1936. 8 p. 3. ábra.) A minisztérium iskolánkban építette az első sportudvart, ami a kézilabda és az atlétika fellendülését jelentette.

Külföldi tanulmányutamon tapasztaltak alapján, hazánkban első alkalommal Kölcsey-diákokkal mutattam be a *felemás korlát* alkalmazását és akkori gyakorlatanyagát. (*Természetes korlátgyakorlatok.* Modern Testkultúra. 1930. okt. — Budai Anna: *Természetes korláttorna bemutatóról.* Ifjúsági Testnevelés. 1930—31. 5. sz.)

1934—35. tanévben, a Kölcseyben, a *mindennapos testnevelésre* kísérletet tettünk. A 40 perces tanórák bevezetésével, az V—VIII. oszályokban nagy sikerrel megvalósítottuk az 1938-as tantervben előírt heti 4 testnevelési óra és a 2 órás sportdélután ellátását 11 sportággal, 5 sportcsoportban, öt kollégámmal. Tapasztalataim között szerepelt:

„5. A sportdélutánokon a tanulók ne osztályok szerint, hanem sportágak alapján legyenek csoportokba osztva, ami lehetőleg az ő óhajuk figyelembevételével történjék, . . . hogy mindenki kedvének, képességének, felszerelésének, sőt lakóhelyének és anyagi helyzetének leginkább megfelelő sportolás keretében szeresse meg a testkultúra örömeit." (*Játékdélutánoktól a sportdélutánokig.* Testnevelés. 1938. 6—7. sz.)

1936-ban, a VIII. kerület Trefort utcai *Tanárképző Intézet Gyakorlógimnáziumához* áthelyeztek, és ettől kezdve 35 éven keresztül a *tanárképzés* területén dolgozhattam.

Új munkahelyemen azért is küzdöttem, hogy a *tanulók katonai előképzését* továbbra is az iskolában oldják meg. Ellenéztem a tanulók katonai előképzésére történő kiadatását katonai parancsnokságok hatáskörében működő, iskolán kívüli leventeszervezetek részére. Ezért pl. a Testnevelési Főiskola 1937. évi középiskolai tantervi javaslatával szemben ellenjavaslatot készítettem. (*A gimnáziumi testnevelési órák osztályonkénti tanítási anyagának tárgykörei és főbb módszeres egységei.* Magyar Torna. 1938. 11. sz.)

A TF javaslatától eltérően az én javaslatomban a katonai előképzés *is* szerepelt. A Közoktatási Tanács különbizottsága mindkettőt alaposan megtárgyalta, de az elnökség egyiket sem fogadta el. A harmadikat, a véglegeset (1938), a minisztérium ügyosztálya készítette, melyben a katonai előképzés *nem* szerepelt. Így történt azután, hogy a kiharcolt, tantervi heti 4 testnevelési órából és a 2 órás sportdélutánból később megint csak 2 testnevelési óra lett, mert a tanulók „*nemzetvédelmi nevelésre*" az iskolán kívüli leventeszervezetekbe kerültek. Akkor még nem tudtam, hogy lényegében ideológiai harcot folytattam — sajnos nem sok sikerrel —, és ezért évek múlva hiába keseregtem:

„Az a körülmény, hogy az iskola, a katonai előképzés munkalehetőségétől tantervszerűleg is megvált, könnyen elképzelhető, hogy a testnevelést is hasonló sorsra fogja juttatni, és ezzel egyértelműen az iskola mindjobban csak az értelmi oktatás területére fog összezsugorodni úgy, hogy a diákság jellemnevelésének hivatalosan is elismert feladata, néhány esztendő alatt teljes egészében az iskolán kívüli leventeszervezet munkaterülete lesz." (*Mit kell tenni az iskolai testnevelés érdekében?* Testnevelési Tanárok Közlönye. 1941. 4. sz.)

Az idézett szakcikk a *Műegyetem Testne-*

velési Intézetében 1941. március 17-én tartott előadásom kivonata, ahol 47 féle időszerű javaslatról szóltam. Ezek között szerepelt az *egyetemi testnevelési tanárképzés* is, aminek megvalósulása mindjobban reménytelenné vált a sportélet politikai eltévelygése miatt. Ezért azt kívántam:

„A Testnevelési Főiskola átszervezésével kapcsolatos tervek (egyetemhez csatolás, a katonai sporttanárképzővel történő fúzió) helyett határozott kézzel meg kell szüntetni azokat az okokat, amelyek a Testnevelési Főiskola elértéktelenítéséhez vezetnek."

***

A diákok és felnőttek sportját a diáksportszervek és a sportszakszövetségek különféle tisztségeinek ellátásával kapcsolatosan szerveztem, irányítottam, vezettem.

A Budapesti Középiskolai Athletikai Club (BKAC, 1921) alapításában részt vettem. A Középfokú Iskolák Sportköreinek Országos Szövetségében (*KISOSZ*, 1924) mint intézőbizottsági tag és Bp. Észak csoportvezetője dolgoztam. Amikor Központtá alakult (*KISOK*, 1925), a minisztérium a gyors- és a műkorcsolya, valamint a jéghoki és a sízakosztály vezetésével bízott meg. Ezek szervezési terveit elkészítettem. (*Diáksport*. Testnevelés-Sport. 1926. 6. sz.)

Terveim alapján öt éven keresztül *KISOK-kereteket, -szakelőadásokat, -edzéseket, -korosztályversenyeket, -bajnokságokat* szerveztem. Ezek kiemelkedő sportértékét igazolja, hogy a legjobb KISOK-kerettagok évtizeden keresztül e sportágak bajnokságain és nemzetközi versenyein győzelmeket és kiemelkedő helyezéseket értek el. Megkezdődött az az időszak, amikor műkorcsolyázásban az országos bajnokságot diákok nyerték. A KISOK-hokizók elsők között voltak, akik a bandyról a jégkorongra tértek át. Személyes kapcsolataimat kihasználtam, és *Dr. Szent-Györgyi Imre*, a korcsolyázóegylet (*BKE*) elnökének támogatásával éveken keresztül 20 iskolai csapat tagjai részére díjtalan edzési lehetőséget biztosítottam a Műjégpályán. A KISOK bajnoki mérkőzéseken kívül már 1928-ban népes szurkolótábor hajrázta végig a KISOK-válogatott és a BKE, FTC, BBTE, MHC szenior csapataival rendezett mérkőzéseket. A KISOK gyorskorcsolyázó-keret edzései és bajnokságai szintén az utánpótlást nevelték.

1926-tól, az őszi hónapok vasárnapjain, a KISOK sikerettel száraz síedzéseket tartottam. (*Száraz si tréning kezdő- és versenysielők részére*. 1930. 16 p. 16 fénykép.) A KISOK-bajnokságon rendeztem hazánkban az első szlálom- (*műlesikló*-) versenyt. A diáksízők lelkesedését bizonyítja, hogy körlevelemre, egy őszi vasárnap, 104 diáksízó kapával, fűrésszel, fejszével az Annakápolnánál, az MTE sáncon túl, a lejtőt írtotta, és elvégeztük három vasárnap a *KISOK-sánc* földmunkáját is. (*Ifjúsági Testnevelés*. 1928—29. 15. sz.)

Személyes kapcsolataim alapján 1926-ban, 12 KISOK-kerettag részére, *dr. Guhr Mihály* igazgató főorvos díjtalan vendéglátását élveztük Tatranskapolinkán, a Tátrabajnokságkor. Az évenként ismétlődő vendéglátáskor a KISOK-sízők — elsősorban a Toldy-reál legjobbjai — a szlovák és lengyel ifjúsági versenyzőkkel szemben igen sikeresen szerepeltek.

A Testnevelési Tanárok Egyesületének 1923-tól 1936-ig titkára voltam; tovább tisztséget nem vállaltam.

A Sí Szövetségben 1922-től 1939-ig tanácstag, főtitkár, és mint az ifjúsági bizottság elnöke tevékenykedtem, majd a síszövetségből is kiváltam.

A Torna Szövetségben 1923-tól 1931-ig tanácstag, II. titkár, főtitkár, 1928-ban az amszterdami olimpián a női tornaverseny pontozóbírája voltam. Minthogy a Szövetség a női csapatunk olimpiai szereplése előtt női tornaversenyt még nem rendezett, ezért *a női versenytorna megalapozására* javaslatokat készítettem:

„*2.* Kívánatosnak tartom, hogy Szövetségünk a magyar női torna érdekében jövőben, a céloknak megfelelő formában női tornaversenyeket rendezzen." (*Olympiai jelentésem*. MOTESZ Évkönyv 1924—28. 74—77. p.)

A MOTESZ új *Versenyszabálykönyvét* ennek az igénynek megfelelően szerkesztettem, és 1931-ben első alkalommal megrendeztük a *női* egyéni és csapat-, valamint az *ifjúsági férfi egyéni bajnokságokat.*

1932-ben mint az ifjúsági bizottság elnöke nyári *ifjúsági edzőképző tanfolyamot* szerveztem; kidolgoztam és 1940-ig irányítottam a MOTESZ *ifjúsági jelvényszerző versenyrendszerét.* Nyolc év alatt 302 versenyen kiadtunk 14 838 vas-, bronz- és ezüstjelvényt. 1933-ban a legjobb vidékiekkel beindítottuk az *ifjúsági tornászkeretet,* ahol több későbbi bajnok nevelődött. Az 1934. évi tornász-világbajnokságon, a FIG engedélyével, az első *nemzetközi ifjúsági tornaversenyt,* ugyanakkor 22 ország képviselőinek részvételével a hatnapos *ifjúsági nemzetközi testnevelési kongresszust* kezdeményeztem és rendezvényeit szerveztem. (*Jelentésem.* MOTESZ Évkönyv 1934. 55—77. p.)

A nemzetközi sportéletben elsőnek kidolgoztam az *elektromos hirdetőtábla* nyilvános pontozásra alkalmazott műszaki megoldásának alapelveit, és a műszaki rajzvázlataimat közzétettem. (*Elektromos tornász-zsüri.* Magyar Torna. 1939. 3. sz. 3 ábra.)

1938—39-ben, a MOTESZ ügyintézését miniszteri biztos végezte. Az új alakulásban még egy évig mint a tornaszakbizottság és az intézőbizottság elnöke tevékenykedtem, majd a MOTESZ vezetőségéből végleg kiváltam; szabad időm nagy részét szakirodalmi munkáimra fordítottam.

***

A testnevelés- és sport*szakírói* munkámat fiatalon kezdtem. 1922-ben, hollandiai tartózkodásom idején, az amszterdami Európa-evezősbajnokságról tudósítottam a *Sporthirlapot.* Ennek az újságnak volontőr tudósítója voltam.

1925-ben, még mint „kiskorú", a *Testnevelés—Sport* havi szemlét alapítottam és szerkesztettem. A következő jelentősebb szerzők tanulmányait közöltem: *dr. Gergely Jenő, dr. Szent-Györgyi Imre, Nádai Pál, dr. Mező Ferenc, dr. Yolland Artúr, dr. Dalmadi Zoltán, dr. Siklóssy László, Bodor Ödön, dr. Finály Gábor.* A Testnevelés—Sportban közzétettem azt a javaslatomat is, amelyet 1923-ban a Magyar Olimpiai Bizottsághoz intéztem. (*A párisi olympiára készülő versenyevezősök és atléták téli foglalkoztatása.* Testnevelés—Sport. 1926. 1. sz.)

1930-ban a *Modern Testkultúra* időszaki lapnak tulajdonosa és szerkesztője voltam. Itt közöltem az 1930. évi berlini tartózkodásommal kapcsolatosan *Walter Gropius* és *Moholy Nagy László* személyes hatására írt tanulmányomat is. (*Több levegőt és fényt!* Modern Testkultúra. 1930. nov.—dec.) 1931-ben, mint az Országos Testnevelési Tanács (*OTT*) Sportcsarnok Albizottságának tagja, a *Bauhaus szemléletet* a sportcsarnok terveinél próbáltam érvényesíteni. Szükség volt erre, hiszen az V. kerület Alkotmány utca 6. sz. ház pincéjében épített „*Olympiai Gyakorlótermek*" egészen ósdi szemléletet tükröztek.

Felszabadulás előtti szakírói munkám közül saját kiadásaim: *Gimnasztika a kozmetika szolgálatában* (1928. 16 p.). — *A szertornázás ÁBC-je, a csapatvezetők kézikönyve* (1933. 128 p. 268 fénykép). — *Olympiai tornaversenyek* (1936. 42 p. 5 fénykép). — *A gimnáziumi testnevelés múltja* (1940. 257 p.). — *Hogyan tanuljunk sízni?* (1940. 16 p. 44 ábra). — *Sípedagógia* (1947. 112 p. 66 ábra).

Szakdolgozataim, a felszabadulás előttt a következő folyóiratokban jelentek meg: *Testnevelés—Sport — Modern Testkultúra — Testnevelés — Új Nevelés — Országos Középiskolai Tanáregyesületi Közlöny — Túristák Lapja — Testnevelési Tanárok Közlönye — Ifjúsági Testnevelés — Iskolai Testnevelés és Sport.*

A jelentősebb szakdolgozataim között szép számmal akadnak olyanok, amelyekben a testnevelés és a sport *tudományos alapjainak* megerősítésére, elsősorban tartalmának kibontakoztatására tettem kísérletet. Meggyőződésem az volt, hogy a Horthy-rendszer végtelenül bonyolult és reakciós társadalmi erőviszonyai között, a testneve-

lés és a sport tudományosan igazolt tényeinek gyakorlatban történő érvényesítésére kell törekednem. Ilyen tendenciák az általudományos érvek káros hatásait csökkentették, és a haladást támogató szemléletet erősítették.

Társadalmi nézőpontból foglalkoztatott mindig az *ifjúság testnevelése, a sportutánpótlás képzése.* Pl. 1939-ben, amikor az Attila utcai tornacsarnokot a főváros a BBTE-től megvásárolta, azért kardoskodtam, hogy ne rombolják le, hanem 1500 személyes kis sportcsarnokká alakítsák át, ahol a megalakítandó *Budai Sportiskola* is hajlékot kaphatna. Azzal érveltem:

„A délutáni órákban ui. ott az utánpótlás, a budai diákok és leventék, a részükre felállított vívó-, bokszoló-, birkózó-, tornászcsoportok kereteiben — szakszerű sportirányítás és orvosi ellenőrzés mellett nevelődnének." (*Budai Sportiskola — Budai Sportcsarnok.* Magyar Torna. 1939. 12. sz.)

Az élsport és a tömegsport ellentmondásait az elitnevelés és a bajnoknevelés összefüggéseinek kihasználásával kívántam feloldani:

„A sportéletben ma már nem vitás, hogy a kiválóak kitermelése — a bajnoknevelés — tulajdonképpen a jobb átlag elérésének alapfeltétele. Ezzel szemben az átlagminőség fenntartására beállított hivatalos iskolapedagógiánk, a kiválóak kitermelésével az átlagot feljavító értékeket kellően nem hasznosította. Pl. a *szellemi csapattorna* gondolata — az osztálytanításon alapuló elméleti oktatásrendszerünk módszerében hosszú ideig elképzelhetetlen volt. (*Elitnevelés — Bajnoknevelés.* Magyar Torna. 1939. 13. sz.)

Az iskolai testnevelés *tudományos értékelése* céljából, a tanulók négy esztendőre terjedő teljesítményfejlődését rögzítő technikai eljárás kialakításával évekig kísérleteztem. Azt bizonyítgattam 35 évvel ezelőtt:

„Gépstatisztikai számítással nagy jelentőségű vitás kérdéseket és gyakorlati problémákat dönthetünk el. Az életkor, a testsúly, a testmagasság, a tanulmányi előmenetel és a többi adatok meg a különféle teljesítmények variációja alapján kapott eredmények hasznosítása hozzájárulna ahhoz, hogy az iskolai testnevelést a *szubjektív* megítélés vizeiről a *Valóság* révébe juttassuk." (*Az iskolai testnevelés értékelése.* Testnevelés. 1937. 4. sz.)

A felszabadulást közvetlenül megelőzően a *munka és a testnevelés* közötti összefüggésekről írtam, amelyek az előttünk álló tartalmi feladatokat sejtették:

„Az iskolai testnevelésben a teljesítményre nevelés a múltban csak félmunkát végzett (sőt sokféle vonatkozásában még annyit sem), mert annak egész rendszere (ha rendszerről egyáltalán szó lehet) a társadalmi sport lemajmolására zsugorodott össze. A kísérletek csak kísérletek maradtak, de kísérleti eredmények nélkül jutottak feledésbe. Ott tartunk ma már — vagy ma még —, hogy az iskolai teljesítményre nevelés rendszerének és módszerének általánosításáról szólni túlzás lenne. Hisz' e téren az alapelvekben is sarkalatos véleménykülönbségek vannak. Kísért a múlt is, a patópáloskodás, pedig az idő múlik." (*A teljesítménynevelés.* Iskolai Testnevelés és Sport 1944. aug.)

A tartalom mellett természetesen foglalkoztattak a *szervezési megoldások* is. Hiszen hazánkban, 1868-tól a testnevelés és a sport a vallás- és közoktatásügyi miniszter (*VKM*) felügyelete alá — a VKM-ben a középiskolai ügyosztályhoz — tartozott. Az 1913-ban alakult Országos Testnevelési Tanács (*OTT*) a miniszternek csak véleményező testülete volt. A Tanácsköztársaság idején a testnevelés az oktatási népbiztoshoz, a sport — a Testnevelési Ügyek Direktóriuma (*TÜD*) közbeiktatásával — a népjóléti népbiztoshoz tartozott. A Testnevelésről szóló 1921:21. tc. alapján a testnevelés és sport a VKM-ben szervezett testnevelési ügyosztályhoz került, és annak intézkedéseit fedezte az OTT. A Horthy-rendszernek ez a szervezeti megoldása reakciós tartalmat aktivizált. Ezért a sportéletben jelentkező eltévelygések következményeit őszintén feltártam:

„A diákok, leventék, katonák, főiskolások, munkások, kereskedők sportja után

még a meglevő társadalmi egyesületeink sorsáról kell szólni. Ezek az egyesületek szervezetlenségükben az enyészet felé sodródnak. Közös érdekeiket éppen hiúságból vagy irigységből nem tudják összeegyeztetni. A pozícióharcban pozíciókat veszítenek. Anyagi támogatást csak az ügyesebbik tud kiharcolni. A többi pedig a tagdíjakból csak vegetál. Soknak nincsen annyi pénze, hogy a feloszlatását kimondja. Ezekkel a kisegyesületekkel senki sem törődik." („*1941*" Magyar Torna. 1941. 1. sz.)

A testnevelésben és sportban jelentkező politikai eltévelygések megakadályozására *szervezési reformokat* is javasoltam:

„A testnevelés országos szervezésére, irányítására és felügyeletére „*Testnevelési Hivatalt*" kell felállítani. A testnevelés legfőbb irányítása mellékfoglalkozás, néhányak mellékjövedelmének alanya ne lehessen. A testnevelést tehát ne sokfelé elfoglalt „*amatőrök*", hanem főfoglalkozású „*hivatásosak*" intézzék. A Testnevelési Hivatal a miniszterelnöknek legyen alárendelve, és ezért azt miniszterelnökségi államtitkár vezesse, aki e tisztségénél fogva a minisztertanács tagja legyen. A jelenlegi sportszövetségek, mint a Testnevelési Hivatal szakosztályai, „*irodákban*" működjenek." (*Nemzetvédelem — Országépítés — Testnevelés.* Magyar Torna. 1941. 5. sz.)

Végül azonban „Az ifjúság honvédelmi nevelésének és a testnevelésének egységes vezetése" tárgyában kiadott 1941. évi ME. rendelet a katonai feladatokat a leventék országos parancsnoka, a polgári feladatokat pedig a társadalmi sport és testnevelés vezetője között osztotta meg. A honvédelmi, valamint a vallás- és közoktatásügyi miniszterek felügyeletére kiterjedő jogkört az ifjúság honvédelmi nevelésének és a testnevelésnek országos vezetője fogta össze. Ezen az úton bontakozott ki azután a testnevelés és sport fasizálódása.

A leventeintézményben semmiféle tisztséget nem vállaltam. Leventeoktatói tanfolyamot sem végeztem. Még katona sem voltam, de 1942. februárban katonai sioktatónak munkaszolgálatra behívtak. Az előnyös szerződéses alkalmazást nem vállaltam, mert tudtam, hogy az profi minősítésemet jelenti. Még abban az évben háromhónapos póttartalékos kiképzésben is részt vettem. Annak befejezésekor árja származásom igazolását megtagadtam, zászlósi tanfolyamra nem jelentkeztem — leszereltek.

1942 novemberében harmadszor is behívtak. Hadi szolgálatra. „*Póttartalékos karpaszományos honvéd*" ranggal, munkaszolgálatos sioktató beosztásban három hónapig teljesítettem arcvonal mögötti szolgálatot. A csapattestem parancsnoksága 50/1943. sz. okmánya szerint, a származásom igazolásának hiánya miatt, előléptetésemet nem engedélyezte. Végül postámat nem továbbították, működésemet tábori csendőrszakaszvezető ellenőrizte, visszavonuláskor eltűntnek minősítettek. Amikor mégis hazakerültem, és leszereltek, munkahelyemet nem kaptam vissza. A minisztérium rendeletére, tanügyi érdekből, átmenetileg másik középiskolához osztottak be — helyettesítésre.

***

A felszabadulás után — a 10 éves próbaszolgálattal — kineveztek *gyakorló gimnáziumi tanárnak*, az akkori VI. fizetési osztályba. 1947-ben már a *Budapesti Pedagógiai Főiskola* szervezésében vehettem részt, majd az általános iskolai testnevelés megalapozásán és tanárképzése kidolgozásán munkálkodhattam mint *tanszékvezető főiskolai tanár*.

1945. március 21-én a *Pedagógus Szakszervezet* tagja, a testnevelési tagozat egyik szervezője, 1946—47-ben párton kívüli vezetője, az általános iskolai testnevelési utasítás (1946) szerzője, a tagozat által rendezett első szakosító tanfolyam (a levelező oktatás ősi formájának) szakmai szervezője voltam. Mint a tagozat vezetője rendszeresen szakelőadásokat és vitadélutánokat szerveztem, különféle javaslatokat készítettem. (*A nevelőképzés reformja és a testnevelés.* Köznevelés. 1946. 23. sz. — *A 11—15 éves tanulók minősítő sportversenye.* Köznevelés. 1947. 9. sz.) A VKM által díjazott pálya-

művem a *Pedagógiai Főiskolák tankönyve* lett. (*A testnevelés elméleti ismeretei.* 1949. 299 p. 187 rajz-ábra.)

1947-ben az Úttörőmozgalom *Nevelési Tanácsának* tagja, 1950-ben *Sárospatakon*, a középiskolai testnevelő tanárok továbbképző tanfolyamainak tanulmányi felelőse voltam. (*A testnevelés időszerű kérdései.* 1950. 148 p. — *A tanfolyamok konzultációs kérdései.* 1950. 22+28 p. Gépírás. TF könyvtár.)

1948—49-ben, a Testnevelési Főiskolán *A nevelőképzők testnevelése* c. és 1953—58-ig, az Eötvös-egyetem bölcsészettudományi karán a *Testneveléselmélet* c. kollégiumok meghívott előadója voltam. 1948-tól, a tudományos minősítés bevezetéséig havi tudományos pótdíjat kaptam. Az első világháború alatt megszűnt *Magyar Testnevelési Társaság* mintájára 1945-ben alakult *Magyar Testneveléstudományi Társaság* szervezésében vettem részt, és annak tagja, majd 1954-ben, az újjászervezett *Testnevelési Tudományos Tanács* tagja, az Ifjúsági és Káderképzési osztályának elnöke voltam.

1955-ben a *Budapesti Pedagógiai Főiskola* megszűnt. Ekkor a *Testnevelési Főiskolán* adjunktussá történt visszaminősítésemmel a testnevelés- és sporttörténet előadásainak megtartását és e tárgy jegyzetírását vállaltam. (*Testneveléstörténet.* I. 1957. 199 p. 56 ábra. — II. 1958. 237 p. 59 ábra.) 1956 júniusában docensé neveztek ki.

1959-ben, az *Egri Pedagógiai Főiskolán* a szüneteltetett testnevelési tanszéket újraszerveztem, és főiskolai tanári munkakörben annak vezetője lettem. Több mint egy évtizeden keresztül a család és a munkahely között az ide-oda utazgatás sok szabad időmet igénybe vette, de az általános iskolai testnevelőtanár-képzés vezetéséhez szükséges munkalendületemet az sem korlátozta. Egymás után jelentek meg főiskolai jegyzeteim is a reformtantervhez: *Testneveléstörténet* (1965. 123 p.) — *Tornaelmélet* (1966. 483 p. 666 ábra.) — Tankönyveim: — Bély—Janischné: *Testnevelési játékok* (1963. 323 p.) — Bély—Dr. Kálmánczhey: *Testneveléselmélet* 1967. *A testnevelés és sport fejlődéstörténetének áttekintése* (22—99 p.).

Szakdolgozataim egy részét az Egri Tanárképző Főiskola Tudományos Közleményeiben közöltem: *A tanulók fizikai és pszichikai sajátosságainak szerepe a testnevelésben* (1961) — *Mit igényel a társadalom az iskolai testneveléstől és sporttól?* (1964) — *A Tanácsköztársaság iskolai testnevelés- és sportpedagógiája* (1969) — *A testnevelés- és sportterminológia* (1970) — *Az MSZMP tézisei a testnevelésről, a sportmozgalomról és a felsőoktatás* (Felsőoktatási Szemle. 1960. 2. sz.) — *Az új tudományos megállapításokról* (TF Tudományos Közlemények. 1970. 2. sz.) — *A testnevelés és sport alkotmányjogi ajánlásairól* (Urbanisztika és testnevelés. MTS. 1970.)

1962-ben, 60. születésnapom alkalmából, érdemes és eredményes munkásságom elismeréséül az Elnöki Tanács a „*Szocialista Munkáért*" *érdemérem* kitüntetést adományozta.

1970. február havában nyugdíjaztak.

● Sportegészségtan és edzéselmélet

„Sportegészségtan és elsősegélynyújtás" címmel jelent meg nemrégiben dr. Frenkl Róbert és dr. Lángfi György füzete, amely szintén a segédedzői tanfolyam anyaga, de nélkülözhetetlen minden testnevelési munkában. Főleg az elsősegélynyújtás fontos a gyakorló testnevelő számára. E sorozat második kiadványa dr. Nádori László: „Edzéselmélet és módszertan" című füzete. Lényeges kérdések újszerű megvilágításban — ez lehetne röviden a kiadvány mottója. Ízelítő a kérdéskomplexumokból: az edzés fogalma, feladatai, célja, a sportteljesítmény problémái, a felkészítés folyamata és módjai, az optimális edzésterhelés és tervezése, technikai és taktikai vonatkozások, a versenyzés által felvetetett elméleti problémák stb. A füzetek egyébként postai utánvéttel is kaphatók a Sportpropaganda Vállalat terjesztési osztályán. Budapest VII., Rákóczi út 57/a.

A testnevelési órák hatékonyságának fokozása

TENKEI ANTAL

A téma feldolgozását 1968-ban kezdtem el, majd a következő, 1969/70-es tanévben folytattam, bár a mai napig nem fejeztem be, de elérkeztem oda, hogy az eddig feldolgozott anyagot leírjam, rögzítsem. Az 1968—1971 között eltelt 3 évből adódik, hogy az egyes órákon feldolgozott tananyag alkalmanként nem azonos a ma érvényben levő testnevelési tanterv anyagával. Ennek ellenére az a véleményem, hogy az alapvető elvek ma is azonosak és alkalmazhatók.

Az anyag feldolgozásánál a célom: az órákon foglalkoztatott tanulók egyéni adottságainak figyelembevételével testi képességük és mozgásműveltségük maximális fejlesztése, továbbá a testnevelés sajátos eszközeivel hozzájárulni a nevelés céljának eléréséhez és a tanulók mozgásigényének kialakításához.

Közvetlen cél: a testnevelési óra (45 perc) hatékonyságát úgy fokozni, hogy a rendelkezésre álló idő és feldolgozott anyag híven szolgálja az általános célt. A tanulók emocionális tényezőinek kihasználásával fokozni ambíciójukat, a pszichológiai és fiziológiai fejlődés koordinált — lehetőségekhez mérten — maximális kihasználása a testi képességek fejlesztése érdekében.

A hatékonyság fokozásához, illetve ennek eléréséhez az alapvető kiindulási pont a tantervi anyag. A tantervi anyagban már adva van a lehetősége, az ésszerű anyagcsoportosítással ezt ki is lehet használni. A feldolgozásnál figyelembe vettem a rendelkezésemre álló tárgyi feltételeket is.

1. Ma már mindenki, aki testneveléssel foglalkozik tudja, hogy a heti 2 testnevelési óra rendkívül minimális, és felvetődhet a kérdés, vajon eleget tud-e tenni a testnevelés általános céljának, követelményének a testnevelő tanár ilyen minimális óraszám mellett. Ez azt jelenti, hogy 6 évtől 18 évig, évi 66 óra áll rendelkezésre a testnevelésre. A társadalom fejlődése, az iskolai reform és a megmaradó heti 2 óra bizonyos ellentmondásokat rejt magában, mert a kulturált lakáshelyzet, közművesítés következtében a gyermek életéből a mindennapi élettel járó fizikai tevékenységek kiesnek. Egyre több az ülőtevékenység, tanulás, tévénézés stb. Ezek előrebocsátásával mégis azt kellett vizsgálnom, hogy a rendelkezésünkre álló időben a lehető legtöbbet próbáljam adni, illetve megpróbáljam a rendelkezésre álló heti 2 testnevelési órát maximálisan hatékonnyá tenni.

Meggyőződésem, hogy a társadalom fejlődése, szocializmust építő társadalmi rendünk, az emberért történő tenni akarás, a jövő generációjáért érzett felelősség nemcsak a felismerésig vezet el, hanem változást is eredményez. A mozgást meg kell szerettetnünk tanulóinkkal, hogy életelemükké váljon. „Századunk betegsége, a mozgáshiány neuraszténiára, elhízásra, érszűkületre vezet, vagyis a szervezet korai elöregedését idézi elő. Egyetlen mentségünk a rendszeres mozgás, a sport. A sport éppúgy a mai ember természetes szükségletei közé tartozik, mint az alvás." (Anatolij Korobkov, a moszkvai Testnevelési Kutató Intézet igazgatója.)

2. Az általam végzett vizsgálatokhoz a legegyszerűbb módszert használtam fel; a tanulók pulzusszámának alakulását mértem meghatározott időközönként. Meghatároztam az induló pulzust az óra kezdetén, majd a rendelkezésemre álló 45 percet felosztottam. A felosztás módja a következő: 6×7 perc+3 perc=45 perc. A felosztásban figyelembe vettem az órát követő 10 perces szünetet, mely átöltözéssel telik el, és viszonylagos nyugalmat eredményez, így 10 perc után ismét vizsgáltam a tanulók

egy percre eső pulzusszámát, hogy e viszonylagos nyugalmi állapotról visszajelentést kapjak. A testnevelési óra az oktatónevelő munka egészéneka része, és így nem lehet közömbös az sem, hogy tanulóink a fokozott terhelés következtében milyen fizikai állapotban várják, illetve töltik el a következő elméleti órát.

Az óra részekre való felosztása a következő:

3 perc az óra szervezésére fordított idő,
7 perc bevezető rész a szervezet előkészítésére,
7 perc gimnasztikai, célgimnasztikai gyakorlatok,
7 perc, 7 perc, 7 perc csoportos foglalkozási forma a testnevelési óra anyagának feldolgozására,
7 perc befejező rész.

3. Megfigyeléseim menete a következő volt:

A testnevelési óra kezdésekor kiválasztásra kerülő három tanulónak megszámoltam az 1 percre eső alappulzusszámát, és ezek átlagát vettem az induló pulzusszámnak. A kapott induló pulzusszámot grafikonon rögzítettem — úgyszintén az óra 7 perces beosztásának megfelelő értékeket is —, és így megkaptam a tevékenységi, hatékonysági görbét. Középiskolai II. leány- és III. leány- és fiúosztályok testnevelési óráin végeztem méréseket.

A feldolgozott órák adatai:
Középiskolai II. leányosztály
1968. IV. 6. 46. óra.

Tananyag: magasugrás lépő technikával (85—95 cm). Gyakorlás. A csoportok foglalkozási anyaga:

I. cs.: Magasugrás lépő technikával. Elsősorban a lendítésre és a csípőnek a léc fölötti helyzetére kellett ügyelniük. (A várakozók e csoportnál gumikötéllel végeztek törzs- és karerősítő gyakorlatokat.)

II. cs.: Kézilabdával lövőcsel, majd átadás és kapura lövés. A gyakorlatot páronként hajtották végre, félpályáról indulva (pályaméret 40×20 m).

III. cs.: Súlylökés 3 kg-os súlygolyóval helyből. (Minden tanulónál volt súlygolyó.)

A befejező 7 percből 6 perc kézilabdajáték volt, 1 perc pedig járás karkörzéssel, légzőgyakorlatokkal.

Középiskolai III. leányosztály
1968. IV. 17. 53. óra.

Tananyag: széles vonalú támadás (kézilabda) rendezett védelem ellen.

A 3×7 perc foglalkozási anyagot úgy osztottam be, hogy a 3 foglalkoztatott csopot 2×7 percet játsszon, 7 percet pedig magasugrással töltsön el. Az ugrási feladatot fokozatosan emelkedő magasságon hajtották végre, szemből nekifutással. Közvetlen célom a láb ugróerejének fejlesztése volt.

A befejező 7 perc felosztása a következő volt: 4 perc futás könnyű feladatokkal, 3 percet pedig az óra értékelésére fordítottam.

Középiskolai III. fiúosztály
1968. IV. 7. 48. óra.

Tananyag: súlylökés kidobókörből, oldalfelállással.

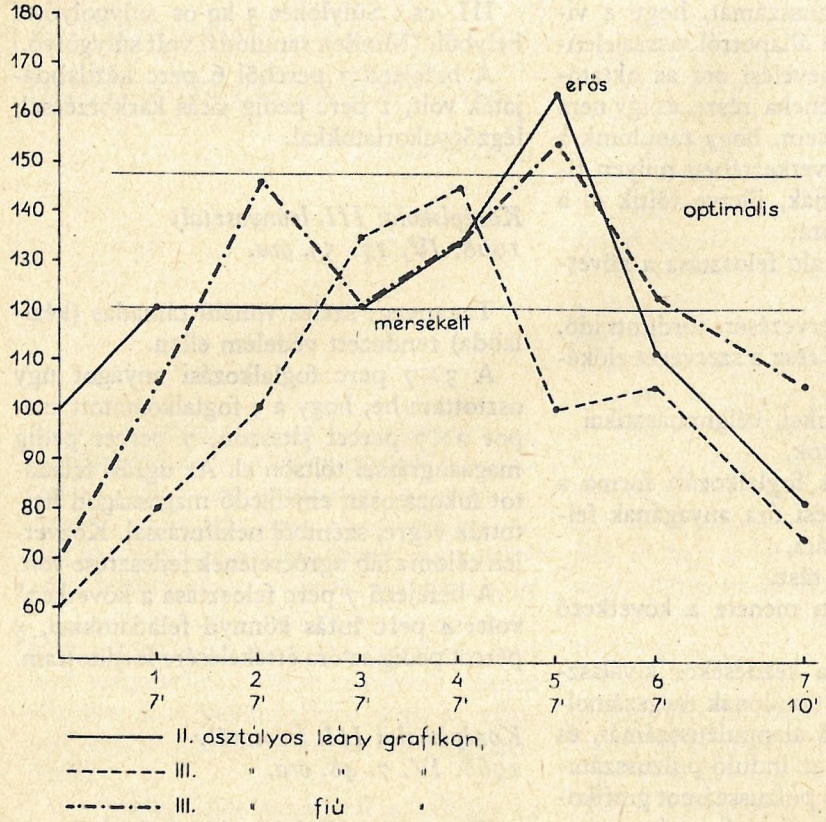
I. cs.: Súlylökés dobókörből 4 kg-os súlygolyóval. A súlygolyók és a dobókörök száma 4—4 volt. (A dobást nem végzők 16 kg-os súlyzóval térdrugózást végeztek törzsfordítással.)

II. cs.: Kézilabdával kapura lövés felugrással magasugrólécen át. A magasugrólécen elhelyezett magassága 180—200 cm között váltakozott, a csoportban részt vevő tanulók magasságának megfelelően.

III. cs.: Nyújtón térdfellendülés. (E csoportban gumikötéllel önállóan gyakoroltak azok, akik a nyújtón nem dolgoztak.)

A befejező 7 percben 3 perc párfogó játék volt 6×6 m-es területen, majd ezt követően járás, légzőgyakorlatok és végül az óra értékelése.

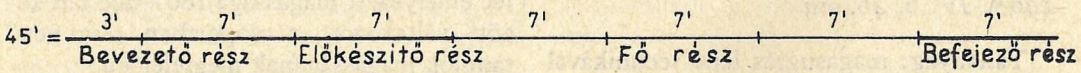
Az általam felosztott órarészeknél minden esetben a kiválasztott tanulók pulzusát, illetve pulzusszámát rögzítettem. Ennek adatait a következő grafikon ábrázolja:



4. Értékelés. A grafikonról leolvasható, hogy a feldolgozott anyag lehetővé tette a folyamatos terhelésadagolást, módot adott egy-egy csoportban önálló feladat elvégzésére, és így a foglalkoztatás folyamatosságát biztosította.

Az óra ilyen szervezésével az adott idő maximálisan kihasználható.

Az órákat 4 részes felosztásban terveztem a 7 percekre való felosztás igazodott a részterveződésekhez, és a vizsgálat folyamatosságát szolgálta.



A bevezető rész osztályfoglalkozás keretében történt, és megfelelt azon követelményeknek, hogy a tanulókat szervezetten, az élettani elvek figyelembevételével készítsem elő fokozatosan a nagyobb terhelés elviseléséhez. A grafikonból leolvasható, és ezt a feladatot sikeresen valósítottam meg.

A második órarész feldolgozott anyaga nem emelte egyértelműen a már elért élettani szintet. A II. osztályos leányoknál már eleve magas volt az 1 percre eső pulzusszám. (Döntő itt az a tényező, hogy a tanulók óra előtt játszottak.) E tanulóknál a további terhelés már nem eredményezhetett növekedést a pulzusszámban, így célja is arra szorítkozott, hogy az elért élettani állapotot azonos szinten tartsa. Ebben az órarészben kaptak helyet a rávezető, célgimnasztikai gyakorlatok is.

A fő rész értékelése

A csoportos foglalkozásnak az előbb vázolt formáját azért választottam, mert így hatékonyabban tudtam kihasználni a rendelkezésre álló időt. Minden csoportnak adva volt egy fő feladat, és önállóan összeállítható gyakorlati anyagot is el kellett végezniük. Mint a grafikonból látható, a fő rész 3×7 perce alatt a terhelés fokozódott. A fő feladat elvégzése, a kiegészítő gyakorlatok végrehajtása biztosította a szervezet fokozott igénybevételét.

A befejező részben azt kívántam elérni, hogy egyrészt kellemes érzelmi hatással távozzanak az óráról a tanulók, másrészt pedig a szervezet megnyugodjék, és a következő órára való átmenet zavartalan legyen.

Érdemes külön értékelni a végzett anyag feldolgozását. A II. osztályos leányok esetében ez a következő képet mutatja:

I. csoport (magasugrás). A vizsgált tanulók magasugrás utáni pulzusszáma percenként 120 volt. A pulzusszám növekedése tehát a Brown-féle táblázat szerint mérsékelt terhelést jelent. Ez elsősorban a feldolgozott anyag természetéből és technikai jellegű feldolgozási módjából adódik.

II. csoport (súlylökés). A súlylökés jobban biztosította a folyamatos tevékenységet. Javította a helyzetet az is, hogy minden tanuló súlygolyóhoz jutott, így folyamatosabb volt a mozgásvégrehajtás. A percenkénti pulzusszám — 136 — optimálisnak nevezhető.

III. csoport (kézilabda). A csoport foglalkozási anyaga nagyobb kiterjedésű mozgásvégrehajtást és sokoldalú ideg-izom tevékenységet követelt. Ennek megfelelően a pulzusszám percenként 160 volt, s ennek alapján a kapott terhelés erősnek nevezhető.

5. Eddigi tapasztalataimat összefoglalva megállapítható, e szerény próbálkozás pozitív következtetésekkel járt, bár nyilvánvaló, hogy a kevés tanuló vizsgálata, az óra sajátos anyaga nem vezethetett olyan következtetésre, amely mindenhol, minden tanulóközösségre alkalmazható. Általánosságban azonban olyan elveket tartalmaz, amelyeknek alkalmazásával a testnevelési órák hatékonyságát fokozhatjuk. A pulzusszám-változásoknak e módszer szerint történő mérése lehetőséget ad az általánosításra. A Brown-féle táblázat az átlag pulzusszám 135—140 között ingadozott, ami optimális terhelésre enged következtetni. A feldolgozásban több alkalommal hivatkoztam a Brown-féle táblázatra, s ez a következő:

Végzett munka osztályozása		*Pulzusszám/perc*
I.	*A.* Enyhe	100
	B. Mérsékelt	120
II.	*C.* Optimális	140
	D. Erős	160
III.	*E.* Maximális	180
	F. Túl erős	180 felett

● Sportpedagógia

Az MTS OT agitációs-propaganda osztályának kiadásában megjelent Győri Pál „Sportpedagógia" c. füzete, amely a segédedzői tanfolyam anyagát tartalmazza. A kötet felöleli a testi nevelés történetét, majd áttekintést ad a sportpedagógia alapjairól. Többek között tárgyalja a sportolók értelmi, közösségi nevelését, esztétikai, ízlésbeli formálásuk lehetőségét, illetve a politechnikai képzés módszereit. Rámutat a szerző arra az egyre közismertebbé váló tényre, hogy a testi nevelés a személyiség sokoldalú fejlesztésének egyik fontos összetevője. Egyre gyarapodó sportpedagógiai irodalmunk nyeresége ez a kötet, melyet haszonnal forgathatnak az edzőkön kívül a testnevelő tanárok is. A téma iránt részletesebben érdeklődők számára itt jegyezzük meg, hogy egy német sportpedagógiai könyv is megjelent a közelmúltban: G. Hecker—A. H. Trebels: Sportdidaktik. Wuppertal, Kastellaun. Továbbá egy román tanulmány is ezzel a témával foglalkozik „A nevelés és a sport pedagógiai problémái" címmel. (N. N. Ceausescu: Pedagogie. Bucuresti, 1970. Stadion.)

A nevelés módszerei – az edző fegyvertára

MIHAIL JOSZIFOVICS SZTANKIN

Nem máról holnapra lett a céllövés magyar bajnoka Kisgyörgy Lajosné. Volt idő, amikor nemhogy a szurkolók, de még a sportszakemberek sem ismerték a leányka nevét. Komolyan kezdett járni az edzésekre, s az egyik első szereplése után egy kitűnő magyar edző azt mondta neki: „Csak gyakorolj szorgalmasan kicsi, és viszed valamire, neved lesz!" „Úgy elöntött a méreg, hogy a lélegzetem is elállt — meséli Kisgyörgyné. — De ettől kezdve a tréning lett az életem értelme. Az eredmény: néhány hónap múlva bajnoki cím."

Ebben az esetben bonyolította a helyzetet, hogy az ismert sportember leereszkedő vállveregetése azt váltotta ki az önérzetes leányból, hogy ne csupán álmodozzék a győzelmi babérról, hanem komolyan meg is küzdjön érte.

De vajon helyes-e mesterségesen előidézni az ilyen helyzetet? Ismerve, milyen pszichikai sajátosságok jellemzik a sportolót, ilyen vagy olyan módszerrel ösztönözhetjük-e, hogy a sportpedagógus meggyőződése szerinti, kellő irányba fejlődjék ki aktivitása? Bizonyos, hogy ezt meg lehet tenni. Már megvan az erkölcsi nevelés módszeres eljárásainak a rendszere ehhez, de ez az eljárásrendszer még nem tökéletes, távolról sem teljes. A tapasztalt edző kezében azonban már ma is a nevelés erőteljes, hatékony eszközévé válhat minden módszeres fogás.

Nevelő eljárásoknak nevezzük az erkölcsi nevelés módszereinek azokat az elemeit vagy alkotórészeit, amelyek segítségünkre vannak minden módszeres eljárás rugalmasabb és hatékonyabb alkalmazásában.

Ugyanakkor szem előtt kell tartani azt is, hogy ezek a módszeres eljárások csak abban az esetben segítik a nevelőt a maga munkájában, ha azokat nem epizódszerűen mint alkalmi rendszabályokat alkalmazza, hanem természetes alkotóelemekként beépíti a maga egész oktató-nevelő tevékenységébe.

A sportolók erkölcsi nevelésének módszeres eljárásai között a következőket tartsuk számon:

Az analóg magatartás tudatosítása

Az edző munkatervébe szervesen illeszkedjenek a sportolókkal a haza, az emberiség nagy alakjai, a kiváló sportolók életéből vett személyekről, esetekről folytatott beszélgetések, arra törekedve, hogy felkeltse a rábízott sportolókban az ambíciót, hogy kövessék a nagy példákat, pédaképüknek válasszák a nagy embereket. A népművelésben ilyen céllal a meséket, a népi képzelet megálmodta történetek igazságait, a közmondásokat, szólásmondásokat tárgyalják meg. A sportolók előtt szóba kerülhetnek ugyanezek, az alkalomnak megfelelően válogatva, hogy példaként szolgáljanak egy-egy hiba tanulságának a megtárgyalása során. Ekkor az edző olyan történetet, anekdotikus esetet, népi mondást fűz a témához, hogy az találó legyen az alkalomhoz.

Ha azt veszi észre az edző, hogy a kezdők sportiskolájának tanulói között többeket hatalmába kerített a lustaság, ezeket maga köré gyűjti, és elmondja nekik, hogyan viszonyult a munkához pl. M. Margolin, a híres lőfegyverkonstruktőr. Történetét jó az elején kezdte:

— Néhány évvel ezelőtt történt, hogy Venezuela fővárosában, Caracasban N. Kalinyicsenko, a szovjet céllövő világcsúcsot állított be a pisztolylövésben. Körülötte termett azonnal egy csomó szenzációéhes amerikai újságíró. Egyikük kivette a világbajnok kezéből a pisztolyt és megforgatva, megtapogatva, aprólékos figyelem-

mel vizsgálva, fekiáltott: „Bizony ahhoz, hogy ilyen fegyvert konstruáljon valaki, magának is jó céllövőnek kell lennie! Biztos kéz, éles szem kellett hozzá!" A szovjet bajnok meg akarta mondani, ki készítette a pisztolyát, aztán mégis úgy döntött magában, hogy nem engedi olcsó szenzációvá dagadni egy ember sorsát, egy szerencsétlen sorsot. Arról volt szó ugyanis, hogy a fegyver tervezője a háborúban elvesztette a szeme világát. Vak. És vakon is dolgozik. Hogyan? M. Margolin, mielőtt megadja a részletrajzokat, letesz a rajztábla mellé egy gombolyag fonalat és egy csomó gombostűt. Meghatározza egytől-egyig a vonalakat úgy, hogy gombostűt szúr mindegyik kitapogatott vonal két végére, aztán fonállal összeköt két-két gombostűt — mindegyik fonal két végpontját. Tovább tapogatva a rajzot, most agyagból rakja fel a részleteket, és csak amikor megvan a formák domborzata, s megbizonyosodik róla, hogy nincs hiba a részletekben, szedi ki a gombostűket és adja ki a rajzot kivitelezésre.

Az elbeszélés közepe táján a lustákra nézve, már megeshetett az ember szíve megilletődöttségük láttán. A vak konstruktőr életéről, a munkában tanúsított szívósságáról szóló elbeszélés jobban hatott a tanítványokra, mint akármiyen szidás. De pozitív eredményt csak akkor lehet elérni ezzel a módszerrel, ha a csoportban nem hozzuk egyenesen kapcsolatba az elbeszélést a sportoló tanúsította magatartással, a megtörtént esettel. A pedagógus ilyenkor úgy beszéljen, mintha valamiről csak mellékesen kezdene mesélni valamit, s egyáltalán nem gondolna arra, hogy kiknek, milyen határozott céllal mond el egy történetet. A mi gyerekeink elég okosak ahhoz, hogy rájöjjenek, miért beszél a nevelőjük éppen most erről vagy arról, s biztosan levonják maguk számára az eset tanulságát.

A megterhelés fokozása

Itt említjük a nevelő egy sajátos feladatát, amely legnagyobb mértékben a pedagógus tervszerű tevékenységében gyökerezik. A tanító ugyanis megtanítja a sportolót, hogyan ismételje meg a gyakorlatait a rendszeres, sorozatos edzéseken, csakhogy minden alkalommal magasabb fokon, mint az előző alkalommal (vagyis az előbbi hét vagy az előző hónap edzéssorozatának keretében). Ilyen módon foglalkozásról foglalkozásra fokozódik az edzéseken adagolt megterhelés mértéke, megállás nélkül. A mindig újabb és újabb nehézségeket folytonosan leküzdeni: ez erősíti a sportolónak a maga erejébe vetett hitét, növeli munkaképességét és munkaszeretetét, állóképességét, győzni akarását.

A sportoló önerejébe vetett hitének erősítése

Nagyon fontos az, hogy idejében segítsünk az embereknek hinniük önmagukban. Mindig vannak a sportban bátortalan, félénk, a maguk erejében nem bízó sportolók. Az önbizalom hiányát gyakran vezethetjük vissza arra, hogy a fizikai kondíció fejlődésében mutatkoznak elégtelenségek, például mert a sportoló a maga akaratától független okok miatt sorozatosan mulasztani volt kénytelen az edzéseket. Az elbátortalanodás csökkenti a teljesítőképességet, lelassítja a bonyolultabban koordinált mozgások elsajátításának ütemét. A sportoló ezzel ismét csak jobban lemarad társai mögött, ami zárkózottá teszi, kedvét szegi, reménytelenné arra, hogy érdemes testkultúrájával foglalkoznia.

Az ilyen tanítványoknak mindig az edző ellenőrzése alatt kell tudniuk, érezniük magukat. Megtehetjük, hogy a valóságosnál jobb időt közlünk velük a befutott távolságra. Vagy abban a pillanatban, amikor a gyengének bizonyult tanítvány túljutott az erejéhez mért magasságra feltett ugrólécen, a lécet észrevétlenül 3—5 cm-rel magasabbra állítjuk. A sikerült ugrás után azon nyomban rá kell bírni az ugrót, mérje meg maga, mennyit teljesített, s a sikert a sporttársaival is tudomásul vétetjük.

Világos, hogy a „szent hazugságból" nem csinálhatunk rendszert. De sajátosan

egyedi esetekben mint módszert, sikerrel alkalmazhatjuk.

Azért, hogy az önbizalom híján elbátortalanodott sportoló hinni tudjon magában, hogy feladja félrehúzódását, és ismét elfoglalja helyét a kollektívában, céltudatosan olyan helyzetbe hozzuk, olyan körülményeket teremtünk számára, amelyek segítik legjobb oldaláról megmutatkozni társai előtt. A szellemi tekintetben fejlett sportolónak, aki például sokat olvasott, tájékozott az irodalomban, az lesz a feladata, számoljon be a társai előtt egy érdekes, új könyvről, amelyet legutóbb olvasott. Máskor másik tanulót, aki ügyesen bánik a szerszámokkal, s akinek jó technikai érzéke van, odaállítjuk segíteni a többieknek a sílécek viaszolásában, segítsen jól felkötni a lécet, azután az edzés után összekötni, kipeckelni. Vagy biztosítsa a teremben a tornaszerek rögzítését, a gerendák stabilitását stb.

Felelősségérzet a verseny sikeréért

A sportolót olyan környezeti feltételek vegyék körül, amelyek biztosítják a nyugalmát, hogy a verseny kimenetelére gondolva, ne nyugtalanítsa, hányadik helyet éri el.

Ezt tartotta szem előtt a melbourne-i olimpiai játékokra készülő bajnoknő, L. Latinyina edzője, M. Misakov. Miután látta, hogy tanítványa, éppen egy komoly betegségen átesve, igen drukkol, ezt mondta: „Most az egyszer ne csinálj magadnak gondot abból, hogy hányadik helyen végzel, Larissza. Megegyeztem a bizottsággal, hogy kereten kívül indulj. Most tehát csak magadnak dolgozol a versenyen."

Valójában azonban, mint a korábbi versenyein is, őrá számítottak elsősorban a csapatban, de most a tudta nélkül. Az edző szavai megnyugtatták a bajnoknőt. Magabiztosan csinálta végig a versenyprogramot, s aranyérmes lett.

Meg kell jegyeznünk, hogy ezzel a módszerrel roppant csínján kell bánnunk. Csak is tapasztalt és magabiztos tudású sportoló esetében alkalmazhatjuk, olyanoknál, akik átmenetileg vesztették el önbizalmukat.

Elterelés

Ilyen vagy olyan módon, de el kell hogy vonja a sportoktató a csapat figyelmét a fegyelemlazító gondolatoktól, beszédtémákról, s terelje rá a figyelmet ismét a foglalkozáson sorra kerülő feladatokra.

Bevált eszköze annak, hogy véget vessünk a beszélgetésnek, és újra rákényszerítsük a kikapcsolódók figyelmét a feladatra, ha automatikusan teljesíttetjük velük a rájuk eső feladatot, amellyel a társaik gyakorlataiba dolgoznak bele, mint pl. az adogatás, a labdaátvétel stb., vagyis akire rákerül a sor, annak meg kell tennie azt, ami a csapatban a maga szerves feladata. Akár ilyen gyakorlattal is visszavezetheti az edző a csapatot a közös, egységes munkába: „Figyelem! 2 lépés előre, jobbra, hátra arc! Lépés jobbra, balra, 3 lépés előre, hátra arc! Indulj!"

B. Sztoljarov, a könnyűatlétika sportmestere mondja: „Van úgy, hogy megérkezik az ember az edzésre, és senkinek sincs kedve dolgozni. E. Rohlinról tudom, hogy ő például sohasem próbálja erőltetni ebben az esetben a munkát. Csak annyit mond: No, jó! Nem szívesen futnátok, hát ne fussatok! — és maga kezd bemelegíteni, megdolgoztatja a lábizmait néhány körrel. Ám alig tesz néhány lépést, és látom, megjött a társaság kedve, egymás után csatlakoznak mesterükhöz, futnak, teljes edzésben vannak."

Közvetett eljárás

Van rá mód, hogy a kívánt magatartást, tevékenységet ne közvetlenül, ne parancsszerű rendelkezéssel, hanem úgy érjük el, hogy a sportolót számára érdekesnek tetsző, vagyis olyan tevékenységbe vonjuk be

előbb, amely rendszerint semmi közös vonást sem mutat a speciális sportággal.

Tudjuk, régen a sportoló szinte rendszert csinált abból, hogy sportszerűtlenül éljen, túlhajtotta a dohányzást, tüntetően kimutatta, mennyire semmibe veszi az edzéseket. Nagy erőfeszítéssel lehetett csak meggyőzni arról, hogy magának is művelnie kellene magát, önállóan. S riportalanyunk ma már így beszél a Testnevelési Főiskola első éve után: „Magam sem értem, hogy hiába nem volt úgyszólván egyetlen perc szabad időnk sem, kitűnő volt a hangulat, össze sem lehet hasonlítani a régebbi munkakedvünkkel. Tele vagyunk ambícióval, legszívesebben úgy folytatnánk ma az edzéseket, ahogyan a mester diktálta a normákat az első hetekben tavaly."

„Az erények tettekből fejlődnek ki, nem pedig üres beszédből." (Comenius. J. Nagy Didaktika. Az 1939-es moszkvai Ucspedgiz kiadás 2. kötete, 230. l.). Nagyon fontos, hogy olyan foglalatossággal töltse a sportoló a szabad idejét, amelyben örömét leli, s amelyet hasznosnak is érez. Elfoglaltságnak választhatja a szépirodalmi művek olvasását, a gyakorlati alkotó munkát, zenét, festegetést, bélyeggyűjtést, filmezést, éremgyűjtést. Ezzel egyben azt a legfontosabb feladatát is teljesíteni kell tudnia a sportoktatónak, hogy tanítványai elsősorban a maguk legtermészetesebb hazafiúi kötelességüket teljesítik példaszerűen: elsők a tanulásban és elsők a termelőmunkában.

Távlatokat tárjunk a sportolók elé

Mintegy húsz évvel ezelőtt volt, hogy A. Tlij, ma az OSZSZSZK érdemes tanára, a főiskola elvégzése után az Adige Autónom Terület egyik középiskolájába került testnevelő tanárnak. Az iskolában azt látta, hogy a tanulók a labdarúgáson kívül semmi egyéb sportot nem űznek. Az új tanár nem akarta az első napokban megtörni a hagyományt. Megbeszélte a tanulókkal a meccsük egy-egy részletét, tanulságait, s ezt igen jó taktikával tette: meggyőzően tért ki arra, hogy a labdarúgónak elengedhetetlen tulajdonsága a sokoldalú fizikai felkészültség, enélkül nem alakul ki jó csapat, elképzelhetetlen a színvonalas játék. A testnevelő tanár megbízható ítéletével szuggesztív és szemléletes elemzést nyújtott arról, hogy miért nem sikerül a játékban egy-egy áttörés, miért volt lassú a támadás, miért volt a játékosokban a meccs vége felé annyi megtorpanás, kevés erőnlét. Ha gyenge, felületes a felkészülés, veszít a csapat a meccseken.

Aztán beszélt a tanár tanítványainak, a fiatal sportolóknak arról; miyen hatása van a különböző testgyakorlatoknak az emberi szervezetre; arról, hogy az egészségi állapotra jó hatással van, az egészséges testi fejlődést kedvezően befolyásolja az, ha a sportoló a maga speciális sportágán kívül más sportokkal is foglalkozik; elmondta, hogy a sokoldalú fizikai edzés mindig segítség, amikor sikerrel kell helytállnia az ellenféllel szemben, békében viszont a győzelem záloga a sporttereken vívott küzdelmekben.

Fokozatosan kezdte bevezetni óráin a gimnasztikai elemeket s egyéb foglalkozásokat. Így jutottak el a tanulók a testnevelési órák során olyan belátásra, hogy távlataik nyíltak a jó labdarúgáshoz, természetesen azért, mert a testnevelési órákon szigorúan igazodtak a tanár adta foglalkozási tervhez.

Meglepő reagálás a sportolók magatartására

Ha a sportember a maga indulatos állapotában hangoskodik, gorombán szól a társaihoz, megfeledkezik a kötelező sportszerű modorról, nem feltétlenül szükséges őt túlkiabálni, hogy komoly szóval követeljük meg a fegyelmezettséget és a közösség hangneméhez való alkalmazkodást. Sokszor elég az, és eredményt érünk el vele, ha nyugodtan ennyit mondunk: „Kifáradtál, fújd ki magad, de ha akarod, abba is hagyhatod mára az edzést, mert ilyen állapotban nehéz lenne folytatnod."

A sportoló azt várta, hogy feddés, megrovás, rendreutasítás következik. Az ilyen szavakra, mint az edző reagálása volt, rendszerint lehiggad. A válasza? Rendszerint ez: „Folytatom az edzést."

„Jól van, csak ne hajtsd túl magad. Látod, káros hatással van rád!" — És nyugodtan lehet folytatni a munkát, a foglalkozás végeztével azonban, ha nem látszik tanácsosnak szó nélkül hagyni a fegyelmezetlenséget, megteheti az edző a megfelelő lépést: ekkor a sportoló már teljesen megnyugodott, könnyebben és természetesebben veszi a feddést, a rendreutasítást.

Paradoxon

Előfordul, hogy a sportolók olyan helyzetet teremtenek, hogy lehetetlenné válik folytatni az edzést, nevetgélnek, megmosolyogják az edzőt. Bár végül épp ők maguk, a renitenskedők kerülnek váratlanul nehéz helyzetbe. Ilyenkor, ha a pedagógus hidegvérű, fontos, hogy határozott legyen, különben nem tudja megvédeni tekintélyét. Csak határozott, állhatatos szigorral. Így kell gondolkodnia akkor is, amikor „tudja nem tudomásul venni a kihívó magatartást." Azzal győz, hogy nem jön ki a sodrából.

Egy iskola atlétái nehezen viselték el, hogy elkerült az iskolájukból az az edző, akit már nagyon szerettek, s új tanárt kaptak a helyébe. Hűvös, tartózkodó idegenkedéssel fogadták az órán. Ridegen, vizsla szemmel figyelték, vajon tud-e valamit kezdeni velük. Valahogy lement az első óra, s az új tanár mejegyezte: „Meg vagyok elégedve a felkészültségükkel. Az az érzésem, hogy meglesz közöttünk a munkához a jó összhang, tehát jó eredményeket érhetünk el. A következő foglalkozáson már megterheléssel dolgozunk. Készítsék el hozzá otthon az öveket, töltsék meg homokkal."

A következő edzésre érkezve, még a kölcsönös üdvözlésre sem került sor, csak a nagyon derűs hangulat fogadta a tanárt, mindenki vigyorogva sandított felé, várva a tanár reagálását. Némelyik tanuló a szó szoros értelmében csak görnyedezett a több kilós homoköv súlya alatt. Ekkor döbbent rá magában az edző, hogy elfelejtette közölni a sportolóival, milyen nehezek legyenek az övek. Mit csináljon most? Ismerje be a hibát, és most közölje azt, amit az előző órán elmulasztott? Más jutott eszébe. Mintha nem vette volna észre a komédiát, kezdte a bemelegítést. A vigyor eltűnt az arcokról az első gyakorlatnál. Rövid időn belül a tehertől görnyedezők is kezdték bírni a súlyt, hogy ne valljanak szégyent társaik előtt. Negyed óra múlva kifogástalanul ment minden.

„Mi a baj?" — kérdezte csak úgy mellékesen a tanár. Nehéz az öv? Vegyék le. Azt akartam, hogy maguk készítsék el otthon, a maguk erejéből és elképzelésük szerint. Többé nem fordult elő, hogy nevetségessé akarta volna tenni a csoport az új edzőjét.

És még egy másik eset. Egy moszkvai iskola nyolcadik osztálya valamennyi tanulója utcai ruhában várta tanárát a testnevelési órán. „Otthon felejtettük a tornaruhát!" — jelentették ki a gyerekek ártatlan képpel. „Kár — sóhajtozott sajnálkozva a tanár. Kosárlabdázni akartam ma veletek, ezt írja elő a tanmenet. De nem baj, rendgyakorlatokat iktatunk be mára."

Elmaradt a várt szidás, megrovás. De a negyvenöt perc intenzív gyakorlatai és menetgyakorlatok után megvolt a hatás. Többé nem fordult elő, hogy az osztály „otthon felejtse" a tornafelszerelést.

***

A nevelőmunka gyakorlata sok módszert kínál, amellyel hatni lehet a sportoló fiatalokra. Ezek a módszerek a nevelőmunka technológiájából következnek. Ismerni és alkalmazni kell őket — ez erős fegyver az edző kezében.

Az egészséges életért

(Egy vezércikk margójára)

Ritkán szoktunk szakirodalmi tájékoztatónkban napilap-cikkre utalni. Most azonban ezt tesszük, és legszívesebben teljes egészében idéznénk a Magyar Nemzet 1972. június 3-i számának „Egészséges élet" c. vezércikkét. Meg kell azonban azt is mondanunk: sajnos ritkán kerül a testnevelés vagy a sport a vezércikkekbe. Így érthető örömmel vesszük most elő a jól megírt, tömör cikket, és egy gondolatkörrel szeretnénk bővíteni azt. A cikk helyes és találó megállapításai között is talán a leglényegesebb volt az, amely a testnevelés elhanyagoltságára és ennek megszüntetésére vonatkozott. A modern kor „univerzális gyógyszerét", a testmozgást általában elvetjük, lenézzük. „A ma embere számára természetes a fogmosás, a test tisztán tartása, de nem természetes a testedzés..." Pedig — tehetnénk hozzá — nemzetközi statisztikai adatokból kitűnik: Magyarországon minden negyedik ember elhízott! „Nincs gazdája az egészségügyi jellegű sportolásnak. A sportágak szakszövetségeinek az a dolguk, hogy eredményes legyen a versenysport. Ügyködik ugyan a szakszervezet, a KISZ, próbálkoznak az üzemi, vállalati tömegsportbizottságok — de ez édeskevés" — olvashatjuk a cikkben. A szerző, Zsolt Róbert, felcsillantja azonban a megoldás egyik reménykeltő módját is. „Most talán mégis történik valami. A Hazafias Népfront V. kongresszusa a népfrontmozgalom feladatai közé sorolta a tömegsport kibontakoztatásának elősegítését, a feltételek megteremtésének szorgalmazását." Való igaz: a népfrontbizottságok sokat tehetnek az áldatlan állapot megszüntetéséért. De véleményünk szerint első számú segítő partnerek lehetnek — és kell, hogy legyenek — ebben a munkában a testnevelők. A testnevelés és a sport — akár biológiai, akár pedagógiai vagy szociális szempontból nézve — komplex probléma, megoldása komoly szaktudást igényel. Ahogy növekszik tehát a testnevelés társadalmi fejlesztésének, gondozásának igénye, úgy van egyre nagyobb szükség a szakemberekre, elsősorban ránk, testnevelőkre. Tudjuk, hogy ott „bábáskodtak" eddig is a testnevelők pl. a soproni, normafai és a többi erdei tornapálya építésénél és egyéb sportjellegű mozgalom szervezésénél. De nem árt még erőteljesebben hangsúlyozni, tudatosítani egyik legfontosabb feladatunkat: az ember egészséges életmódjának biztosításáért folytatott harc segítését. Minden testnevelőre szükség van ehhez. Különösen sokat segíthetnek azonban — főleg a kezdeményezésben és szaktanácsadásban — azok a tanárok, akik egyben a helyi Hazafias Népfront tagjai vagy tanácstagok és más vezető beosztás birtokosai.

„Most talán végre történik valami" — írja a cikk szerzője. Azokhoz a testnevelőkhöz szeretnénk végül szólni, akik — alapos vagy alaptalan indokokra hivatkozva — már „lemondtak" arról, hogy valaha is történik e téren valami Magyarországon. A begubózás, a puszta szemlélődés, de még a szimpla „drukkolás" sem helyes magatartás. Nem elég megállapítani a hiányosságokat — van bőven, és lesz még sokáig —, nem elég „központi intézkedést" sürgetni, várni a készet, az „objektív feltételek" megteremtését. Nekünk magunknak kell elsősorban tevékenykedni ennek érdekében. Sok pályára, erdei tornateremre, számtalan felszerelésre és egyébre van még szükségünk, a korszerű testnevelés-tanításról nem is beszélve. És nem utolsósorban: szemléleti változás kell! El kell érnünk, hogy a mindennapos testnevelés az emberek tudatában — értékrendszerében — végre megfelelő helyre kerüljön, mondjuk oda, ahol a fogmosás áll jelenleg. (Még néhány évtizede ugyanis Magyarország a fogkefefogyasztási statisztikák legalján szerepelt!) Mindannyian felelősek vagyunk ezért, és úgy véljük, feltehetjük a kérdést magunknak: *valóban* megtettünk-e *mindent* e cél érdekében? Nem szeretnénk hasztalan moralizálásba esni, épp ezért befejezésül annak a meggyőződésünknek adunk kifejezést, hogy ez a feladat — bármennyire nehéz és sokszor reménytelennek látszó — nem illúzórikus ábránd, hanem reálisan megvalósítható kötelességünk! Ebből kiindulva — és a vezércikkhez kapcsolódva — úgy véljük, nem üres moralizálás e *kötelesség* felismerésére és megoldására való buzdítás.

Takács F.

Dr. Rókusfalvy Pál

Általános lélektan

(A Magyar Testnevelési Főiskola jegyzete. Tankönyvkiadó, Bp., 1972. 227 l.)

Általános lélektanról írni nem könnyű és nem is hálás feladat. Nem könnyű, mert a tudományos kutatás következtében egyre jobban felszaporodott tényanyagok közül mind nehezebbé válik a legfontosabbak, leglényegesebbek kiválasztása. A „hálátlan" feladatot pedig az jelenti e vonatkozásban, hogy már sokan és sokszor írtak ilyen témájú könyvet; lehet-e akkor újat, érdekeset mondani?! Igenis lehet, s erre legjobb példa a szerző tudományos igénnyel, korszerű szemléletmódban és élvezetes, őszinte stílusban megírt jegyzete, amelyben „cselekvésközpontúan" — azaz a testnevelőtanár-képzés céljainak megfelelően — tárgyalja és rendszerezi az általános pszichológia ismeretanyagát.

A jegyzet a következő főbb fejezetekre tagolódik: *Bevezetés* (5—40. old.), amelyben olyan

alapvető kérdésekről van szó, mint a különböző pszichológiai irányzatok (introspekciós lélektan, fiziológiai pszichológia, behaviorizmus, alaklélektan stb.), de nem pusztán az ismertetés szintjén, hanem a dialektikus materialista determinizmus elvi alapját kitűnően értő és ismerő szakíró kritikai szemléletében megjelenítve.

Az ember pszichikus funkciói c. fejezet (41—192. old.) lényegében a megismerő (érzékelés, észlelés, emlékezés, gondolkodás stb.) tevékenységgel foglalkozik. Külön ki kell emelni ebből a *cselekvés* problémáit tárgyaló alfejezetet, mert erről — a számunkra alapvető kérdésről — ilyen részletességgel és ilyen modern sportszemléletbe ágyazottan nálunk még nem írtak. Azt kell mondanunk, ha semmi más új nem volna ebben a jegyzetben (pedig van bőven!), ezért az egyért is érdemes lett volna megírni és kiadni.

A *„Személyiség"* kérdéseit tárgyalja az utolsó fejezet (193—227. old.), majd a tárgymutató és a szakirodalom (96 kitűnő szakkönyv, illetve tanulmány) ismertetése zárja a jegyzetet, amelynek ábrái Szijj Zoltán igényes munkáját dicsérik.

E rövid ismertetés keretében nem vállalkozhatunk arra, hogy e munkát érdemének és színvonalának megfelelően méltathassuk. Egy tényezőre — az újszerűségére — azonban ismételten fel kívánjuk hívni a figyelmet. Mi az új benne? A szemléletmódja. Nem elszigetelten tárgyalja az egyes részfunkciókat, hanem mindig az „egész ember" viszonylatában, továbbá a testnevelés és sport területéről vett szemléletes példák alkalmazásának lehetőségeit kihasználva. Ilyen módon könnyen érthetővé válik az általános lélektannak a tanárjelöltek szemléletformálásában és jövendő oktató-nevelő munkájukban betöltött alapvető szerepe és jelentősége.

Új jegyzete van tehát tanárképzésünknek, de sajnos csak ötszáz példányban megjelent és csupán a főiskolai hallgatók részére hozzáférhető jegyzete, holott *könyv* formájában is szükség lenne rá, mert már végzett tanáraink is nagy hasznát vehetnék! Reméljük, hogy e kívánságunk teljesítésének nem lesz komoly akadálya.

N. Gy.

Páder János

A kosárlabdázás oktatása

Budapest, 1971.

A most megjelent „A Kosárlabdázás Oktatása" című főiskolai tankönyv megfelelt a várakozásnak. A szerző felhasználta benne mindazt, ami korábbi munkáiban jónak, célszerűnek bizonyult. Helyet kapott könyvében az a gazdag tapasztalati anyag, amelyet a kosárlabdázás oktatásának legkülönbözőbb szintjéről alkalma volt összegyűjteni.

A könyv behatóan foglalkozik az alapképzés problematikájával, a középszintű képzés részleteivel és az Edzőképző Főiskola szakanyagát is tartalmazza. Mindez megkövetelte a hazai és a nemzetközi szakirodalom ismeretét. Innen az a rendkívül gazdag anyag, ami a most megjelent munkában megtalálható.

Az oktatás a játékosok sporttevékenységének egész idejére kiterjed, a kosárlabdázónak mindig újat kell tanulnia. Az ezzel kapcsolatos igen nagy mozgás- és elméleti anyag rendezése nehéz feladat, és sok szempont szerint történhet. A szerző bemutatja a sportági mozgásanyag és a játékra vonatkozó elméleti ismeretanyag egészét párhuzamosan a képzés mindhárom (alap-, közép-, felsőfok) szintjének problematikájával.

E jellegénél fogva a könyv felhasználható az iskolai testnevelés tantervében szereplő kosárlabda-anyag oktatásában, de az élcsapatok felkészítésében is.

A könyvet felhasználó szakembernek mindig a megfelelő fejezetekből kell összeállítania azt, amit alkalmazni kíván. Ahhoz azonban, hogy ezt az összeválogatást jól végezze el, átfogó képpel kell rendelkeznie a mű egészéről. Minden bizonnyal a helytelen gyakorlat a hibás abban, hogy a szakemberek többsége azt a megoldást szereti jobban, ahol az anyagfelsorolás megegyezik a gyakorlati munka haladási menetével. Természetes, hogy a legkülönbözőbb képzési szinten egyaránt érvényesíthető anyaggazdagságot tartalmazó szakmunka ezt csak akkor biztosíthatta volna, ha külön-külön adta volt a kezdőkkel foglalkozó testnevelő tanár, a képzettebbekkel dolgozó edző stb. számára az oktatási programot, a gyakorlatanyagot és módszereket. Ez a megoldás egyszerűsítette volna a felhasználást, de nem biztosította volna azt a nagyon jelentős kényszert, hogy a sportág oktatásában tevékenykedőknek a képzés egészéről is átfogó képük legyen.

A célszerű felhasználáshoz nagyon jó segítséget ad az az oktatási egységekre lebontott részletes tematika, amelyet „A kosárlabdázás alapismereteinek oktatási menete" c. fejezetben találhatunk meg. Ennek ellenére is szükséges azonban, hogy az, aki e könyvből sokat szeretne felhasználni, tanulmányozza át az egész munkát.

Némileg kifogásolható a labda nélküli mozgás és a labdakezelés szétválasztása, de a technika és a taktika bizonyos értelemben vett elkülönítése is. Az előbbit csak részben enyhíti „A játékos labda nélküli mozgása" c. fejezet végén található összefoglalás egyik gondolata: „A labda nélküli mozgások oktatása és elsajátítása közben már a labda-

KÖRPERERZIEHUNG
Heft 4/1972.

János Nyiri: Die Bewertung der Körpererziehung in den Mittelschulen, die Grunddokumente und ihre Verwirklichung 97
Wassilij P. Nasarow: Zur Studierung der Bewegungsfertigkeiten bei Kindern .. 100
Dr. Ferenc Bakonyi: Die Auswahl der Kinder zur Leichtathletik in den Schulen 102
János Szabó: Die Trennung der Verteidigung und des Angriffs in den Spielen 107
Miklós Bély — über Miklós Bély 111
Antal Tenkei: Die Steigerung der Effektivität der Unterrichtsstunden 118
Michail J. Stankin: Die Verfahren der Erziehung sind Waffen in der Hand des Trainers 122

RUNDSCHAU
FACHLITERATUR

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ
№ 4 1972 г.

Янош Нири: Оценка физической культуры в средних школах, основные документы и их претворение в жизнь 97
Василий П. Назаров: К изучению двигательного навыка у детей 100
Д-р Ференц Бакони: Подбор детей для лёгкой атлетики в восьмилетней школе 102
Янош Сабо: Разделение нападения и защиты в играх 107
Миклош Белы — о Миклоше Белы 111
Антал Тенкеи: Повышение эффективности уроков по физической культуре 118
Михаил Й. Станкин: Приёмы воспитания — сильное оружие тренера 122

ОБЗОР
СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

kezelés oktatására is sor kerül, ezért kapcsoljuk össze a jól ismert mozgáselemeket a labdakezelés gyakorlásával. „Egészében mégis az érződik ebben a fejezetben, de már korábban is, hogy az oktatás kezdetén a labda nélküli mozgások, mintegy a képzés speciális előkészítése, önállóan szerepelnek, előfeltételét képezik a labdakezelés oktatásának. Figyelembe véve, hogy milyen korú tanítványoknak és milyen céllal tanítjuk a kosárlabdázást, úgy érzem nagyon fontos, hogy először a játékot szeressék meg. Ez a vonzalom motiválja később tanulási szándékukat. Itt sem szabad szem elől téveszteni, hogy ebben a játékban minden mozgás, minden képesség a labdával van valamilyen közvetlen vagy közvetett összefüggésben. Erre az összefüggésre folyamatosan utalni kell, hogy a helyes értelmezés biztosított legyen és ez is újabb motivációt jelentsen az odaadó munka érdekében. Az oktatás szelleme igényli, hogy önmagáért valót — vagy annak látszót — ne oktassunk.

A kellő célszerűség szem előtt tartása vonatkozik a technikai képzés egészére is. A technika önmagában nem lehet célszerű tevékenység, csak valamilyen ésszerű alkalmazás, felhasználás esetén. Ez esetben viszont már taktikáról van szó. Ez később a szerző szavaiból is kitűnik: „A taktika leegyszerűsítve ismeretek alkalmazását jelenti." Ez a felfogás sem érződik azonban következetesen, pedig az egyes „technikai" elemek oktatásában is döntő fontosságú kell legyen az a taktikai elképzelés, amelyiknek szolgálatába állíthatjuk azt.

Ezek a vitatható hiányosságok egy hagyományos felosztásból következnek, amelyek a korábbi csapat-sportjáték szakkönyvekre is jellemzőek voltak. A szerző gondolatai, magyarázatai, a gyakorlatok csoportosítása az egyes technikai elemek oktatásánál tulajdonképpen tisztázza ezt a kérdést, de mégis megtéveszthet a technikának és a taktikának ez a különválasztása, mert olyan elképzelést alakíthat ki, hogy megfelelő fizikai előkészítés után rátérünk a technikai oktatásra, majd a taktikát oktatjuk és ebből kialakul a játék. Ezt a tévedést jelen esetben elősegítheti az is, hogy az egyébként igen jó oktatási menet táblázatában a játék jellegére, a tanult mozgáselemek átvitele érdekében alkalmazott játékokra, de általában a játékra szánt idő arányára a képzés többi teendőinek idejéhez viszonyítottan, nem esik szó.

Különösen színes, érdekes és egyszerű megfogalmazásában is teljes a lerohanásokkal kapcsolatos ismertetés. Néhány mondatban is világos képet kaphat a könyv tanulmányozója, erről a ma is lényeges, de értékének nem megfelelően alkalmazott taktikai megoldásról. A felsorolt gyakorlatanyag is ideális, célszerű és változatos. Úgyszintén hasonlóan szemléletes a védekezési rendszerekről írott fejezet.

Az ábrák nagyon szemléletesek, és biztosítják a teljesebb megértést. Ügyes megoldás, hogy a fényképsorozatok nincsenek rögzítve a könyvben és így jól alkalmazhatók szemléltetéshez. A 40 db fényképsorozat, jól szemléltető képeivel, remek kiegészítője ennek az értékes munkának.

Arday László

2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlap Irodánál
(Budapest V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
fél évre 7,20 Ft

Pénzforgalmi jelzőszám: 215—96 162

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!

INDEX: 25 824